

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikki, aikuisten tutkintoon johtava koulutus

Musiikkipedagogia

2010

Anna Kelhu

# VOIMAANTUMISEN LÄHTEELLÄ

– Terapeuttinen viikonloppu musiikkialan  
ammattilaisille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikki, aikuiskoulutus | Musiikkipedagogia

Opinnäytetyön valmistumisajankohta: 2010 | Sivumäärä: 47

Ohjaajat: Liisa-Maria Lilja-Viherlampi, Vesa Kankaanpää, Soili Lehtinen

Tekijä: Anna Kelhu

# VOIMAANTUMISEN LÄHTEELLÄ

## – Terapeuttinen viikonloppu musiikkialan ammattilaisille

Opinnäytetyöni on projektisuunnitelma, jossa hahmottuu yhteisöllinen tiimityöpaja nimeltä Terapeuttinen viikonloppu. Projekti tarjoaa musiikin alan ammattilaisille välineen kommunikoida työelämän haasteita ja löytää haasteille ratkaisuja yhteistoiminnallisen oppimisen kautta. Viikonlopulla on myös voimaannuttava ja työuupumusta ehkäisevä tai korjaava tarkoitus, jota etsitään vuorovaikutuksellisen asetelman avulla. Varsinainen toiminta keskittyy työpajojen ympärille, joiden pohjalta tuotetaan ja työstetään ideoita uusia työskentelymenetelmiä varten. Muodostuneet uudet metodit siirretään ammatillisen työskentelyn sujuvuutta edistämään.

Etenen opinnäytetyössäni projektini lähtökohtien ja taustoituksen myötä tavoitteiden erittelyyn. Teoreettisessa osiossa perustelen suunnitelmani ajankohtaisuutta ja tarpeellisuutta sekä selvitän työhöni olennaisesti liittyviä käsitteitä laajan lähteistön avulla. Pääasiallisina lähteinäni käytän improvisaatiota, voimaantumista, musiikkia ja terapeuttisuutta käsitteleviä julkaisuja, kuten Liisa-Maria Lilja-Viherlammen väitöskirjaa (2007) sekä Leena Hakkaraisen opinnäytetyötä (2009). Projektisuunnitelmani rinnalla esittelen vastaaviin tavoitteisiin tähtääviä, jo toteutuneita koulutuksia ja kursseja, jotka osaltaan vahvistavat oman työni sanomaa. Teoreettista lukua seuraa käytännön osio, jossa rakennan varsinaisen viikonlopun toimintasuunnitelmaa.

Merkittävän sysäyksen työni käynnistymiselle antoi osallistumiseni poikkitaiteelliseen projektiin, jonka kautta löysin uusia näkökulmia omaan ammatilliseen maailmankatsomukseeni. Samalla syntyi kysymyksiä, jotka jäsenyivät käsittelemään tapoja ja mahdollisuuksia, joilla kunnioittaa muita yksittäisiä toimijoita tarjoamalla heille kanavia käsitellä työelämää koskettavia haasteita voimaannuttavien kohtaamisten avulla. Opinnäytetyöni on tämän tarpeen täyttämiseen räätälöity kokonaisuus.

ASIASANAT: vertaistuki, yhteisöllisyys, voimaantuminen, improvisaatio, terapeuttisuus, musiikkiterapia, luovuus, vuorovaikutuksellinen toiminta, metodien kehittäminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Adult degree programme in Music | Music pedagogy

Date: 2010 | Total number of pages: 47

Instructors: Liisa-Maria Lilja-Viherlampi, Vesa Kankaanpää, Soili Lehtinen

Author: Anna Kelhu

# AT THE FOUNTAIN OF EMPOWERMENT

## - Therapeutic weekend for music professionals

This thesis is a project plan for a communal team workshop called Therapeutic weekend in which music field professionals come together to share thoughts and ideas over the current challenges presented in their respective working environments. Through co-operative learning these professionals collaborate towards developing practical solutions and new methods with which to enhance the fluency and satisfaction of working. The weekend also aims to empower the participating individuals and prevent or fix work exhaustion by means of reciprocal effect.

The thesis begins with an introduction to the backgrounds and basis of the project, which are followed by a goal analysis. A theoretical chapter entails argumentation over the current relevance and importance of the project as well as researched explanations of the concepts crucial in the developing and building of this plan. The principal source materials used here consist of publications that discuss the listed keywords such as improvisation, empowerment, music and therapeutism, and include for example Liisa-Maria Lilja-Viherlampi's dissertation (2007) and Leena Hakkarainen's thesis (2009). The theoretical chapter is followed by a practical one in which other similar, already actualized trainings are introduced and the outline and structure of Therapeutic weekend is designed.

The significant impulse for launching this plan came in the form of another multidisciplinary project, which enabled me to discover new aspects of my own professional worldview. In consequence, questions were born that dealt with ways to honour other individuals by offering them equally powerful encounters with which to disentangle challenges arisen in their professional lives. This thesis is a tailored answer to those questions.

**KEYWORDS:** peer support, communality, empowerment, improvisation, therapeutism, music therapy, creativity, interactional activities, method development

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 PROJEKTISUUNNITELMAN RAAMIT</b>	<b>7</b>
2.1 Tavoitteet	7
2.1.1 Sisäiset ja ulkoiset tavoitteet	8
2.1.2 Uudet metodit	9
2.1.3 Kuuluvampi ääni itseilmaisulle	9
<b>3 IMPROVISAATIO JA TERAPIA: LYÖMÄTÖN SYMBIOOSI</b>	<b>10</b>
3.1 Mitä on improvisaatio?	10
3.1.1 Improvisaation ohjaaminen	12
3.2 Mitä on (musiikki)terapia?	16
3.2.1 Voimaantuminen	16
3.2.2 Luovuus	17
3.2.3 Terapia	19
3.2.4 Ihmeellinen musiikki	21
3.2.5 Musiikki terapiana	23
<b>4 TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN</b>	<b>27</b>
4.1 Jo tehtyä	27
4.2 Terapeuttinen viikonloppu	33
4.2.1 Oma roolini	34
4.2.2 Paikka, aika ja rahoitus	34
4.2.3 Ohjelma ja aikataulujen hahmottelu	37
4.2.4 Työpajat	39
4.2.5 Tiedotus: näkyvyys ja kuuluvuus	42
4.2.6 Tulosten purkaminen ja edelleenkehittäminen	42
<b>5 LOPUKSI</b>	<b>43</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>45</b>

# 1 JOHDANTO

Nyky-yhteiskunta on enenevissä määrin aggressiivisen tuloshakuinen ja lämpimät arvot unohteleva, tai siltä se ainakin itsestäni usein tuntuu. Yksittäisten ihmisten työt, tulevaisuus ja jaksaminen jäävät monesti niukkojen resurssien ja yhä lisääntyvien uudistusten jalkoihin samalla kun yksilöä ympäröivä tärkeä tukiverkosto pienenee yhtä vauhtia tasavertaisuuden vähenemisen kanssa. Heikkenevää työhyvinvointia käsittelevää keskustelua voi seurata mediassa lähes päivittäin.

Toimiessani musiikinopettajana sairaalakoulussa sekä muissa peruskouluissa ja lukioissa olen jo pitkään tuntenut turhautuneisuutta, avuttomuutta ja uupumusta, etenkin haastavimpien ryhmien kanssa. Suurissa ryhmissä usein vallitseva levottomuus ja epäfunktionaalinen ryhmädynamiikka turhauttavat myös oppilaita, mikä osaltaan lisää haasteita oppituntien sujumuuden kannalta. Opettajan työstä tulee suorittamista ja selviytymistä, jolloin luovuudelle ja rohkaisevalle individualistiselle toiminnalle jää hyvin vähän tilaa ja aikaa. Tällöin päätavoitteeksi toivottomalta tuntuvalle uurastukselle nousee luokkahuoneen oven pikainen sulkeminen tunnin päätteeksi ja suloiseen hiljaisuuteen uppoaminen varttitunnin ajaksi.

Yhtälailla, joskin eri lähtökohdista, olen tuntenut viime vuosina turhautuneisuutta oman muusikkouteni kanssa. Opetustyö on jättänyt hyvin vähän aikaa ja energiaa keskittyä soitto- ja laulutaitojeni kehittämiseen ja laulunkirjoitukseen. Samalla kun opetustyössä ennalta asetetut raamit ja hyödynnettävissä olevan ajan vähyys karsivat olennaisesti musiikillisten lahjojeni käyttömahdollisuuksia opetustuntien aikana, lisääntyvä riittämättömyyden tunne kalvaa minua muusikkoudessani. Nämä kaksi ura-aspektia, opettajuus ja muusikkous, ovat elämässäni estäneet toistensa kehittymistä sen sijaan että palvelisivat toisiaan. Tähän olen kaivannut ratkaisua jo pitkään.

## Opinnäytetyön idea syntyy

Työskennellessäni yhteistyökumppanina Turun Tanssiakatemia kolmannen vuoden tanssikoreografien poikkitaiteellisessa projektissa sain kokea eräänlaisen vapautumisen ja valaistumisen. Toimin projektissa muusikon roolissa laulunkirjoittajana, pianistina ja laulajana. Etukäteen minulle esiteltiin kyseisen esityksen teema sekä koreografin alustavia musiikillisia ideoita. Käytännössä harjoitukset lähtivät käyntiin kuitenkin puhtaasti improvisoiden: minä soitin pianolla vaihtelevia sointu- ja sävelkulkuja ja tanssijat liikkuvat musiikista muodostamiensa mielikuvien ja merkityksien mukaisesti. Koreografiaa suunnitteleva tanssija seurasi tapahtumia sivusta ja kirjasi ylös improvisaation aikana syntyneitä ideoita ja toimivia kuvioita. Pikkuhiljaa esityksen koko muoto alkoi hahmottua.

Musiikillisesti sain projektissa hyvin vapaat kädet ja tunsin tervehdyttävää vapauden tunnetta pystyessäni toteuttamaan itseäni minulle uudellisessa yhteistyömuodossa. Tanssijoiden antama palaute soitostani ja laulustani oli myös rohkaisevaa ja edusti ristiriitaisessa (työ)elämäntilanteessa arvokasta henkistä pääomaa. Koska projektissa ei työskennellyt muita musiikin alan toimijoita, huomasin käyttäytyväni varauksettomasti ja virheitä pelkäämättä. Päädyin kirjoittamaan tanssiesitykseen hyvinkin henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuvan balladin sekä lisäksi esittämään omat muunnelmani kahden tunnetun artistin kappaleista. Yhden tanssijan osuus jäi musiikillisesti improvisoiduksi ja toimi sellaisena esityksissäkin mainiosti.

Miellyttävät kokemukset tanssijoiden projektissa jäivät mietityttämään minua siinä määrin, että aloin hahmotella opinnäytetyötäni niihin perustuen. Itse sain toteutuneen yhteistyön kautta uutta pontta sekä muusikko-minälleni että opetustyöhöni. Koin itsekkääksi pitää positiiviset kokemukset vain omana tietonani ja ryhdyin siis jäsentämään kokonaisuutta, jonka kautta vastaavanlainen elämys olisi mahdollinen myös muille työelämän haasteiden viidakossa painiville. Tämä opinnäytetyö on sen jäsentelyn tulos.

Kirjoitin opinnäytetyötäni muusikon ja musiikkipedagogin ominaisuudessa, katsoen kohti musiikkiterapiaa. Tämän asetelman pohjalta rakensin projektisuunnitelmaa Terapeuttisesta viikonlopusta, jossa musiikin alan ammattilaiset kohtaavat voimaannuttavan, vuorovaikutuksellisen toiminnan merkeissä. Tarkastelen keitokseni ainesosia ja siihen liittyviä käsitteitä monipuolisen lähdemateriaalin avulla ja perustelen työtäni tällä teoreettisella viitekehyksellä.

## 2 PROJEKTISUUNNITELMAN RAAMIT

Opinnäytetyöni on projektisuunnitelma, joka toteutettuna tuo yhteen musiikin, musiikkipedagogian ja terapian parissa työskenteleviä asiantuntijoita. Nämä ammattilaiset kokoontuvat viettämään Terapeuttista viikonloppua, jonka aikana he työskentelevät vertaisryhmä-tyyppisesti tutustuen toistensa työnkuviin ja työelämissä esiintyviin ajankohtaisiin haasteisiin. Osallistujat vetävät toisilleen etukäteen valmistelemansa aihekokonaisuudet työpaja-tyyppisissä sessioissa, joissa keskeisinä teemoina ovat vuorovaikutus, luovuus ja innovatiivisuus.

Kutakin ohjattua kokonaisuutta seuraa improvisoituihin perustuva osuus sekä avoin keskustelutilaisuus, joiden aikana tuodaan esille tunteita ja ajatuksia juuri koettuun liittyen. Keskustelun hedelmistä kootaan uusia ideoita ja niistä kehitetään edelleen käytännöllisiä toimintamalleja ammattien harjoittamista monipuolistamaan. Yhdessä kohdatut uudet mahdollisuudet ja toimintatavat saattavat myös potentiaalisesti johtaa kyseisten alojen käytännölliseen lähentymiseen, yhteistyömahdollisuuksien lisääntymiseen sekä voimaannuttavan pitkäaikaisverkoston muodostumiseen.

### 2.1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteet jakautuvat tämän kirjallisen työn sisältöjen ja niiden pohjalta syntyvän työskentelyviikonlopun kesken. Tässä suunnitelmassa pyrin

järjestämään ideani niin, että niistä rakentuu perusteltu, toteutuskelpoinen malli, johon pohjautuen projekti voidaan konkretisoida. Mallin rakentamisen myötä tutkiskelen viikonlopun mahdollisuuksia tuottaa tervehdyttäviä kokemuksia ja toimintatapoja, joiden avulla edistää hyvinvointia arjen työelämässä.

Kokonaisuudessaan Terapeuttiseen viikonloppuun liittyvät tavoitteeni jakautuvat kolmeen osaan. Projekti tuo toteutuessaan uusia ulottuvuuksia taidelähtöiseen toimintaan niin yksilötasolla, yhteisöllisesti kuin laajemmassakin mittakaavassa. Seuraavassa erittelen näitä kolmea tavoitetta yksityiskohtaisemmin.

### 2.1.1 Sisäiset ja ulkoiset tavoitteet

Työni tarjoaa musiikin alan ammattilaisille mahdollisuuden työskennellä viikonlopun ajan voimaannuttavassa vuorovaikutuksessa vertaistensa kanssa. Ryhmätyöskentely pyrkii takaamaan osallistujille tasavertaiset lähtökohdat joista kukin voi vapaasti ja turvallisesti ponnistaa uusien ideoiden ja yhteistyöhön pohjautuvan luovuuden tielle.

Tämä tilaisuus tuo yksilötasolla elämyksellisyyteen ja innovatiiviseen toiminnallisuuteen perustuvaa henkistä voimaa työssäjaksamiseen, uusia metodeja varsinaisen työn tekemiseen sekä tukiverkoston, jonka kanssa jatkaa kommunikointia viikonlopun jälkeenkin. Viikonlopun ensisijaisena tavoitteena on korostaa humaania ja terapeuttista tapaa toimia omassa ammatissaan sekä omaa että asiakkaan hyvinvointia silmällä pitäen.

Terapeuttisen viikonlopun idea on sovellettavissa laaja-alaisesti jo työkokemusta kartuttaneiden pienryhmätyöskentelystä korkeakoulujen koulutusohjelmiin sisällytettäväksi kokonaisuudeksi. Myös poikkitaiteelliset projektit sekä muutkin kuin taidelähtöiset ammattikunnat voivat potentiaalisesti hyötyä suunnitelmani tarjoamasta kokemuksesta.



### 2.1.2 Uudet metodit

Kokemukseni mukaan taiteiden välinen yhteistyö synnyttää uusia ulottuvuuksia kaikkien osallistuvien tahojen työhön. Tällaiseen tulokseen pääseminen vaatii kuitenkin osapuolilta ehdotonta avoimuutta ja motivaatiota löytää nuo ulottuvuudet. On siis ensisijaisen tärkeää luoda olosuhteet, joissa näihin tavoitteisiin pääseminen on mahdollisimman luontevaa.

Vertaisryhmätyöskentely suunnittelemassani viikonlopussa tähtää uusien metodien kehittymiseen ja kehittämiseen. Oikeissa olosuhteissa ihmisen luovuuden kanavista pursuaa mitä uskomattomampia keksintöjä ja ideoita. Suunnitelmassani keskityn sellaisten olosuhteiden luomiseen, joissa hedelmällinen vuorovaikutuksellisuus ja luovuuden valjastaminen ovat optimaalisesti hyödynnettävissä. Se, millaisia uusia metodeja viikonlopuissa syntyy, jää nähtäväksi. Kokoontumisen aikana synnyttävät tulokset ovat suoraan riippuvaisia niihin osallistuvien yksilöiden tarpeista, ryhmän sisäisistä kemioista ja aiheista, joihin kukin tiimi tarttuu.

### 2.1.3 Kuuluvampi ääni itseilmaisulle

Taideaineiden arvostus on useiden koulutusuudistusten kynsissä joutunut laskusuhdanteeseen. Tuntimääriä pienennettäessä ilmaisuvoimaa korostavista kouluaineista on ollut näennäisen helppoa nipistää aina vain enemmän aikaa pois. Luovan toiminnan terapeuttisuus (ks. terapeuttisuuden määritelmä luvusta 3.2.3) ja tarpeellisuus on havaintojeni mukaan usein sivuutettu tuloshakuisuuteen perustuvien koulutuspoliittisten päätösten tiellä. Vaikka terapeuttiset vaikuttamiskeinot ovatkin enenevissä määrin esillä suomalaisessakin nyky-yhteiskunnassa, perustuu niiden pariin hakeutuminen yhä useammin omaan aktiivisuuteen ja maksullisuuteen. Käsitykseni on, että lapsille ja nuorille kuuluu oikeus vapaaseen ilmaisuun peruskoulutuksensa puitteissa, ja tämä oikeus on kärsinyt suunnattomasti poliittisten päätösten pyönteissä.

Suunta on muutaman viime vuoden sisällä heijastellut paranemisen merkkejä mutta konkreettisia muutoksia on vielä vähän. Pyrkimykseni on oman opinnäytetyöni kautta puhua taideaineiden ja luovan toiminnan terapeuttisuuden ja näkyvyyden puolesta. Projektisuunnitelmani toteutuessa toivon sen myös omalta osaltaan edesauttavan terapeuttisten aineiden ja ammattien verkostoitumista sekä uusien kehitettyjen metodien päätymistä julkisesti kaikkien ulottuville.

### 3 IMPROVISAATIO JA TERAPIA: LYÖMÄTÖN SYMBIOOSI

Seuraavassa käyn läpi työhöni liittyviä keskeisiä käsitteitä ja teoreettisia lähtökohtia. Näistä tärkein on improvisaatio, jota hyödynnetään Terapeuttisen viikonlopun työmenetelmänä. Näen tarpeelliseksi myös avata musiikkiterapian tapaa nähdä (musiikillinen) vuorovaikutus, koska suunnitelmani on raamitettu musiikin alan ammattilaisten kohtaamisen ympärille ja tähän liittyy olennaisesti tervehdyttävän kokemuksen aikaansaaminen.

#### 3.1 Mitä on improvisaatio?

*Improvisointi voi olla suuri luovuutta lisäävä tekijä, jonka kautta oppilas löytää yhteyden itseensä.*

(Hakkarainen 2009, 43.)

Sitaatissa esitetty ajatus voidaan ymmärtää paitsi musiikillisesti myös heijastuksena laajemmasta yhteydestä improvisoinnin ja oppilaan – niin oppiainetta kuin elämää opiskelevankin – itseyden ymmärtämisessä ja ilmaisussa. Se saattaa osoittautua hyödylliseksi välineeksi henkisen kasvun ja luonnollisen ilmaisukanavan muodostumisessa. Tässä kappaleessa käsittelenkin improvisaatiota yleisenä käsitteenä, en ainoastaan taiteiden luomisen välineenä.

## Improvisaatio on...

Improvisaatio käsitetään usein taiteilijoiden, kuten muusikoiden, tanssijoiden ja näyttelijöiden, hyödyntämäksi yllättäväksi ja ennalta suunnittelemattomaksi toiminnaksi. Vaikka improvisoitu toiminta monesti vaikuttaa ulkopuolisen silmin hatusta vedetyltä ja täysin rajattomalta, sitä ohjaa kuitenkin jossain määrin etukäteen sovitut perusteet tai harjoitellut kuviot.

Oma tulkintani improvisaatiosta on tarkoituksenmukaisesti luotuja tilanteita laajemmalle levittäytyvä. Se ulottuu myös reagointiin koskettavan tilanteen tai sosiaalisen paineen alla ja näkyy ihmisessä spontaanina ja intuitiivisena käyttäytymisenä sekä omien vahvuuksien soveltamisena. Näin määriteltynä improvisaatio voi käytännössä olla mitä tahansa suunnittelematonta toimintaa, tilanteen tulkintaa ja siihen reagointia, myös taiteiden ulkopuolella. Sosiaalisissa tilanteissa improvisaatiotaidot ovat hyödyksi esimerkiksi työhaastattelussa ja uusien, erilaisten ihmisten joukkoon sopeutumisessa. Opettajan ammatissa kyky improvisoida näkyy ja kuuluu paljon, pitkälti työn äärimmäisen sosiaalisen luonteen johdosta. Tuntisuunnitelmien kanssa joustavasti toimiminen on opettajalle arkipäivää ja mahdollistaa oppilaiden tason, henkisen ja fyysisen vireyden sekä motivaation mukaan etenemisen. Harvoin tunnit sujuvatkaan koulumaailmassa täydellisesti ennalta laadittujen suunnitelmien mukaisesti, sillä tuntien etenemiseen vaikuttaa ainakin yhtä monta tekijää kuin luokkatilassa on henkilöitä. Jokainen opettaja tulee tilanteeseen jolloin suunnitelmista joustaminen on välttämätöntä ja tällöin kyky toimia spontaanisti – tai improvisoiden – on äärimmäisen hyödyllinen.

## Improvisaatio opetussuunnitelmassa

Opetushallitus ei pyri Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteissaan (2002) määrittelemään improvisaatiota – itse asiassa perusteissa ei edes mainita koko käsittettä. Sävellyskyvyn kehittämistä ja soveltamista sekä luovuuteen rohkaisevaa ilmapiiriä pidetään suunnitelmassa kuitenkin keskeisinä tavoitteina. (Emt., 7, 10.)

Koska luomistyö, kuten omien sävellysten tekeminen, vaatii uskallusta heittäytyä tuntemattomaan ja kokeilla spontaanisti jotakin uutta, voidaan tämä prosessi määritellä improvisoinniksi. Tulkittavissa on siis Opetushallituksen pyrkivän luovan toiminnan korostamisen kautta osoittamaan sen yhteys terveeseen musiikkisuhteen ja pätevän muusikkouden muodostumisen kanssa. Tässä mielessä improvisointi voidaan nähdä Opetushallituksenkin suosittamana metodina tasapainoisemman itsetunnon saavuttamisessa ja henkisen kasvun edistäjänä.

### 3.1.1 Improvisaation ohjaaminen

Vaikka improvisaatio oman tulkintani mukaan perustuu yksilön itselähtöisyyteen, intuitiivisyyteen ja reaktiivisuuteen, voidaan improvisaatiota myös ohjata. Tekemistä voidaan rohkaista tietoisesti syvällisempään ja tavoitteellisempaan suuntaan. Kun improvisaatiota käytetään tavoitteellisesti, on tärkeää pohtia, miten asetettuihin tavoitteisiin voitaisiin päästä ja pohdintoihin perustuen rakentaa vaiheittaista harjoitusta. Improvisaation itsessään ollessa tekemisen ainut tavoite on taas hyvä rajata tekemistä ja, varsinkin alussa, antaa osallistujille selkeät lähtökohdat. Näin ehkäistään lukkiutumista ja jopa pelkoa siitä, mitä improvisoinnilta odotetaan. Monille käsite on etäinen ja pelottava ja sitä on siksi jäsenneltävä ja yksinkertaistettava toiminnan puitteissa niin, että itse harjoitukseen on turvallista heittäytyä. Vapaata, rajoittamatonta improvisaatiota on luontevampaa kokeilla myöhemmin kun asiasta on jo tullut läheisempi ja turvallisempi.

#### Metodeita

Leena Hakkarainen kirjoittaa kokeiluistaan improvisaation ohjaamisessa näin: *Ääripäissään täysin vapaan ja strukturoidun (improvisoinnin) raja on selkeä, mutta käytännössä nämä menevät osin päällekkäin.* Rajoja harjoituksille on hyvä vetää varsinkin alussa ja silloin kun käytäntö on osallistujille vähemmän

tuttu. Näitä rajoja voi musiikin ohjauksessa olla esimerkiksi tietyn rytmien ja muutaman äänen puitteissa soittaminen. (Hakkarainen 2009, 29.)

Terapeuttisessa ryhmätoiminnassa rajoja voidaan vetää esimerkiksi näyttelijöiden hyödyntämiä menetelmiä soveltamalla. Näyttelijäntyössä improvisaatiota käytetään muun muassa ongelmien ratkaisuun, ryhmähenkeä nostattamaan ja uusia ideoita synnyttämään. Spontaaniuden lisäksi harjoituksissa korostetaan erityisesti intuitiota, todellista läsnäoloa sekä elämistä tässä ja nyt. (Koponen 2004, 19–23.) Näyttelijä ja kirjailija Pia Koponen liittyy intuition sensuroimattomuuteen: *Kun ihminen ei improvisoidessaan arvota sanojaan tai tekojaan etukäteen, vaan tuottaa materiaalia ulos vapaalla virtauksella, hän on intuitionsa eli aistiensa, viettiensä ja vaistojensa varassa. Keskeistä on, että intuitio tapahtuu sanattomalla tasolla, tunteena.* (Emt., 21.)

Seuraavassa esittelen kahden improvisaationäyttelemisen uranuurtajan kehrittelemää metodologiaa. Omat kommenttini Terapeuttiseen viikonloppuun liittyen olen lisännyt lomittain eriteltyjen periaatteiden väliin ja merkinnyt niiden perään nimikirjaimeni AK.

### Viola Spolinin metodi

Yhdysvaltalaisen kirjailijan ja draamaopettajan Viola Spolinin 1960-luvulla julkaisemat improvisoinnin perusperiaatteet rajautuvat kolmeen kategoriaan:

- 1) Reagoinnin tärkeys. Tällä viitataan itsensä hahmottamiseen osana kokonaisuutta ja tavoitellaan luottamusta, joka vapauttaa näyttelijän näyttelemisestä.

Improvisaatio rakentuu reagoinnille ja vain aidot reaktiot hyödyttävät koko ryhmää etenemään uusille urille. Antautuminen hetkeen ja itsensä kokeminen tärkeänä osana suurempaa kokonaisuutta ovat edellytyksiä tyydyttävälle vuorovaikutukselle myös Terapeuttisen viikonlopun harjoituksissa. AK

- 2) Rooleista vapautuminen. Roolit kahlitsevat näyttelijää ja häiritsevät keskittymistä. Rooleista vapautumisen kautta on mahdollista kohdistaa huomio vain itsensä kokemiseen ja kanssänäyttelijään, ilman rooleja.

Terapeuttisessa viikonlopussa tätä ajatusta voidaan soveltaa tietoisesti jättämällä omat roolit – ts. ammatit ja niistä johtavat rajoitteet – ovelle ja asettumalla samalle viivalle muiden osallistujien kanssa. Tasa-arvoisen ja rehellisen vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi on tärkeää unohtaa hetkeksi tittelit ja työnkuvat. AK

- 3) Eroon sensuurista. Tässä viitataan intuition varassa tekemiseen ja sensuroimattomuuden tavoitteluun. Kyse on pään sisäisestä tilasta ulkoiseen tilaan siirtymisestä, jolloin keskittyminen reaalihetkeen helpottuu.

Omien sanojen, tekojen ja reaktioiden jatkuva arvioiminen estää vuorovaikutuksen reaaliaikaista kehitystä. Viettien ja vaistojen varaan antautuminen vaatii uskallusta irrottautua liiallisesta itsetietoisuudesta ja kriittisyydestä itseä ja toisia kohtaan. Usein hedelmällisimmät hetket syntyvätkin ikään kuin vahingossa. AK

(Emt., 29–31.)

Spolinin metodologia on Yhdysvalloissa käytetty näyttelijäkoulutuksen lisäksi myös peruskouluissa, erityisesti haastavien lasten kasvatuksen apuna. Sosiaalityöntekijät ja psykologitkin ovat hyödyntäneet metodiin perustuvia harjoituksia muun muassa siirtolaislasten sopeuttamisohjelmissa sekä yhteiskuntaan palaavien vankien valmennuksessa. (Emt., 37.)

Spoliniin tekemää työtä jatkoi oman metodinsa muodossa brittiläinen Keith Johnstone, jonka ideoihin perustuu valtaosa nyky-Suomen improvisaatioteattereiden toiminnan periaatteista.

#### Keith Johnstonen metodi

Johnstonen ideat perustuvat pitkälti käsitteisiin, jotka sisäistettyään ohjaaja ja oppilaat toimivat metodisen sanaston avulla yhteisymmärryksessä. Keskeiset

käsitteet kuten *hyväksyminen* ja *tyrmääminen* merkitsevät käytännössä jatkuvaa valppautta, jossa vastataan toisen reagointiin ja luodaan itse reaktioita muiden vastaanotettavaksi, ja niin edelleen. Fokus on sanattomassa elehdinnässä ja usein pienen pienissä yksityiskohdissa, kuten oman hengityksen mukauttamisessa toisen hengitystahtiin. Tiimityön edellytyksenä pidetään omien ideoiden ja sitä kautta myös toisten ideoiden hyväksymistä. Impulsseille sanotaan ”kyllä”. (Koponen 2004, 39–42.)

*Statukset* taas ovat voimasuhteita, joilla Johnstonen metodissa leikitellään. Fyysiset eleet ja puhetyyli kielivät ihmisten välisistä suhteista ja jännitteistä. Ylivallan ja alistumisen, eli *statusten*, kautta tarinoin ja hahmoin saadaan syvyyttä. Valta-asetelmia voidaan oivaltavasti jäljitellä ja hyödyntää roolileikeissä. (Emt., 46–49.)

Johnstonen radikaali ja perinteisiä oppeja rikkova ideologia kulminoituu hänen opetusmenetelmissään useasti käyttämiinsä fraaseihin: ”älä ajattele, älä keskity”.<sup>1</sup> Hyvän improvisoijan tunnusmerkkejä ovat muun muassa avoimen asenteen omaaminen, heittäytymisen halu, yhteistyökyky, nöyryys, oma itsensä oleminen ja luova hulluus. (Emt., 57.)

### Sanatonta vuorovaikutusta

Monille improvisaatio on ryhmässä helpompaa kuin yksilösuorituksena. Ryhmä luo turvaverkon, jossa on ikään kuin sanattoman sopimuksen kautta sosiaalisesti hyväksyttävää heittäytyä yhteiseen kokeiluun. Yksilösuorituksessa ollaan enemmän esillä ja jännitetään väärin tekemistä. (Hakkarainen 2009, 17.)

Liisa-Maria Lilja-Viherlampi kokoaa väitöskirjassaan ajatuksia improvisaation etenemisestä. Hän tähdentää improvisaation monesti alkavan sekavasti, jopa kaoottisesti, tunteiden pursuessa harjoitusten kautta pintaan. Tämä rauhattomuus usein kuitenkin jäsentyy ja seestyy saaden muotoja ja rakenteita. (Lilja-Viherlampi 2007, 118.) Muodot ja rakenteet ilmenevät oman projektini

---

<sup>1</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Keith\\_Johnstone](http://en.wikipedia.org/wiki/Keith_Johnstone), kirjoittajan vapaa suomennos

toteutusvaiheessa uusien työskentelymetodien kehittymisenä. Tämä kehittyminen edellyttää luottamuksellista, rehellistä ja turvallista ilmapiiriä.

Terapeuttisen viikonlopun onnistumisen kannalta kollektiivinen luottamus ja vapaa ilmapiiri ovat ehdottoman tärkeitä elementtejä, joita improvisaatioharjoituksilla osaltaan haetaan. Vuorovaikutus lähtee yhdessä toimimisesta ja reflektiivisyydestä, joka johtaa luontevasti tunteiden ja ajatusten purkuun varsinaisessa ideariihessä. Improvisointi valmistaa osallistujaa keskusteluun.

### 3.2. Mitä on (musiikki) terapia?

Tässä kappaleessa erittelen terapian ja musiikkiterapian merkityssisältöjä ja käytäntöjä sekä oman projektisuunnitelmani kannalta tärkeitä käsitteitä niihin liittyen. Luovuus ja voimaantuminen ovat mielestäni kaksi terapeuttisuuden merkittävintä ulottuvuutta, sillä niissä terapeuttisuus tulee ikään kuin näkyviin, saa laadun (Lilja-Viherlampi 2010, ohjaustiedonanto).

#### 3.2.1 Voimaantuminen

*Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. Hän on itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa.*

(Siitonen 1999, 93.)

Voimaantumisen käsite on saapunut kieleemme englannin kielen sanasta *empowerment*, joka kääntyy suomeksi voimistamisena, valtautumisena/valtauttamisena ja vahvistamisena.<sup>2</sup> Terapeuttisessa mielessä kyse on pohjimmiltaan ihmisen kyvystä tunnistaa, luoda ja kanavoida omia voimiaan realistisesti ja itsenäisesti, ilman ulkoisia vaikuttajia. Prosessi on siis itselähtöinen ja riippumaton ulkopuolisten vaikutusvoimasta. Voimaantunut ihminen toimii itseään arvostaen ja vahventaen, asettaen omia kykyjään

---

<sup>2</sup> <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/html/bihdbfff.html>



vastaavia päämääriä ja toteuttaen niitä voimavarojaan kunnioittaen. (Siitonen 1999, 93, 187.)

Maslowin tarvehierarkia (1943) kiteyttää ihmisen tarpeet viiteen kategoriaan, joiden tulisi toteutua systemaattisesti ensimmäisestä viimeiseen, ts. perustavanlaatuisimmasta korkeimpaan tarpeeseen, edeten. Tarvehierarkia rakentuu seuraavasti:

1. Fysiologiset, eli hengissä pysymisen, tarpeet
2. Turvallisuuden tarpeet
3. Rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet
4. Sosiaalisen arvostuksen ja itsekunnioituksen tarpeet
5. Itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeet

(<http://www.sampo2002.oulu.fi/surkeat/persoonallisuus.html>. Ks.myös Lilja-Viherlampi 2007, 92–93.)

Voimaantuminen on nähdäkseni yhteydessä etenkin korkeimpien tarpeiden tyydyttymiseen. Kun ihmisen perustarpeista on pidetty huolta, pyrkii hän korkeampiin saavutuksiin, ja niiden saavuttamisessa olennaista on itseluottamuksen, itsearvostuksen ja arviointikyvyn harmonia. Voimaantuminen edistää näin tarvittaessa korkeampien tarpeiden toteutumista. Lilja-Viherlampi toteaa (2007) myös musiikin parissa toimimisen koskettelevan, haastavan ja rakentavan kyseisiä tarpeita (Emt., 92). Musiikkia voidaan siis hyödyntää välineenä korkeuksiin kurottamisessa.

Voimaantumisen kokemusta voidaan tukea muun muassa terapeuttisilla harjoituksilla, improvisaatiota hyödyntämällä sekä yleisesti luovaan toimintaan rohkaisemalla. Musiikki ja musiikkiterapia ovat erinomaisia keinoja löytää tie voimaantumiseen. Esimerkkejä näiden käytännöistä esittelen luvuissa 3.2.4 ja 3.2.5.

### 3.2.2 Luovuus

Luovuus kuuluu jokaiselle. Jokainen on luova. Ammatikseen luovuutta lypsäviä pidetään monesti erityisinä, lahjansa jo syntymässä ”saaneina” ja

kadehdittavana – turhaan. Luovuus on näkemykseni mukaan kanava, jonka on sallittava pysyä auki ja jota on aktiivisesti hyödynnettävä tai muuten se saattaa patoutua. Jokainen, myös ammattilainen, törmää joskus seinään ja menee niin sanotusti lukkoon. Tie ulos hankalasta tilanteesta tuntuu kadotetulta, vaikka selviytymiskeinot olisivatkin rationaalisesti hallussa. Tällöin sekä ns. itseensä meneminen että muihin tukeutuminen – inspiraation hakeminen takavasemmalta – ja mielensä avaaminen uusille mahdollisuuksille ovat parhaita patoutumien avaajia. Tämäkin prosessi vaatii rohkeutta ja itseluottamusta mutta palkitsee uskaliaan.

Persoonallisen jäykkyyden on luovia persoonia tutkittaessa todettu estävän luovuuden esille tulemistä. Uusikylän mukaan (2002) luovan yksilön tyypillisiä piirteitä ovat persoonallinen joustavuus, riippumattomuus, omaperäisyys, energisyys ja intuitiivisyys. Luova ihminen ottaa myös riskejä ja sietää epävarmuutta sekä ilmentää ristiriitaisuuksia esimerkiksi olemalla sekä maskuliininen että feminiininen, joutilas ja ahkera, leikkisä ja rationaalinen, vetäytyvä ja sosiaalinen. Älykkyys- ja luovuustutkija Howard Gardner on liittänyt (1983) luovuuteen myös samat ulottuvuudet, jotka tunnetaan älykkyyden ulottuvuuksina: loogis-matemaattinen, kielellinen, spatiaalinen, musiikillinen, kehollis-kinesteettinen, interpersoonallinen ja intrapersoonallinen sekä myöhemmin lisätty (1999) naturalistinen. Älykkyys ja luovuus yhdistyvät kyvyssä toteuttaa ongelmanratkaisua sisäisyydestä ohjautuvana prosessina - toisin sanoen persoonallisessa tavassa ratkaista ongelmia. (Lilja-Viherlampi 2007, 161: Uusikylä 2002, 45–46; Uusikylä 2005.)

### Luovuusprosessi

Ilkka Vartiovaara esittelee kirjassaan (2008) Roger von Oechin luovuusprosessin ajatusmallin, jossa nelihenkinen tiimi toimii yhteistyössä, kukin omia vahvuuksiaan hyödyntäen, yhteisen tavoitteen eteen. Tämän luovuustiimin jäsenenä ovat optimistinen, innostunut ja utelias tutkimusmatkailija, pohtiva, omistautuva ja kärsivällinen taiteilija, arvioiva ja lineaarisesti analysoiva tuomari

sekä yhteistä asiaa tunnetuksi ja arvokkaaksi tekevä taistelija. Luovuusprosessin alussa tiimin kaksi ensin mainittua yksilöä käyttävät suurinta vahvuuttaan, luovaa ideointia, hyväkseen heitellen ilmaan spontaaneja ja jopa villejäkin ajatuksia. Tämän jälkeen tuomari ja taistelija jäsentelevät syntyneitä ideoita käyttäen rationaalista harkintakykyään. Olennaista on, että nämä neljä ajatustapaa saavat kaikki vaikuttaa kokonaisuudessa muiden astumatta yhden varpaille. Demokraattinen idea ja päätös syntyy siis avoimesta ja vuorovaikutuksellisesta lähestymistavasta. (Vartiovaara 2008, 174–175.)

Luovuus ilmenee monella tavalla, monissa työnkuvissa ja monilla elämän osa-alueilla. Luovuuden tunnistaminen omassa itsessään ja tekemisissään saattaa kuitenkin joskus osoittautua vaikeaksi. Luovuuden kanavoiminen selkeiksi ideoiksi ja kokonaisuuksiksi voi yhtä lailla tuntua turhautavalta ja hankalalta. Terapeuttisen viikonlopun puitteissa luovuuden tunnistaminen ja hyödyntäminen helpottuu ympäröivän vertaistuen avulla. Sama tukiverkosto myös osoittaa erilaisia perspektiivejä luovuuden purkamiseen ja tarjoaa sitä kautta terapeuttisia kokemuksia.

### 3.2.3 Terapia

Terapia-käsitteen yksiselitteinen purkaminen on mahdotonta. Käsitteellä on lukemattomia merkityssisältöjä, joista voidaan tässäkin opinnäytetyössä esitellä vain hyvin pieni osa. Työssäni hahmoteltu viikonloppu ei ole ammattimaisesti suunniteltua ja toteutettua terapiaa mutta saattaa johtaa terapeuttisiksi mielletäviin kokemuksiin ja tuntemuksiin. Terapeuttisuuden merkityksien tarkastelu ja tulkinta on tässä siis aiheellista.

Terapeuttisuus ilmenee henkilökohtaisina merkityksinä ja ottaa yksilöllisiä muotoja meissä jokaisessa, ja tarkoittaa siis itse kullekin eri asioita. Se, minkä yksilö kokee terapeuttisena, kielii myös hänen luonteestaan ja tarpeistaan. Parhaiten terapeuttisuutta voisi kuitenkin ehkä kuvata sanoilla parantava, voimistava ja tasapainottava.

Onnellisuustutkimuksissaan professori Markku Ojanen on havainnut onnen rakentuvan elementeistä, jotka nähdäkseeni muistuttavat Maslowin tarvehierarkian portaita. Nämä Ojasen kokoamat (2001) elementit ovat itseluottamus ja itsearvostus, optimaalisuus ja kohtuullisuus, hallinta ja omaehtoisuus, toivo ja optimismi, rakkaus ja yhteys sekä usko ja merkitys. (Lilja-Viherlampi 2007, 110: Ojanen 2001.) Kun ihmisen onnen elementit ja/tai tarpeet ovat puutteellisia, yksilö pyrkii kokemukseni mukaan korjaamaan tilannetta joko purkamalla puutteellisuuden syitä ja ratkaisemalla ongelman, tai korvaamalla puuttuvan palan tilapäisellä korvikkeella. Useimmiten prosessi, jonka kautta ratkaisua etsitään, on terapeutin – olettaen yksilön olevan optimistinen tasapainon saavuttamisen suhteen ja haluavan puutteen tulevan korjattua. Terapeuttien metodien kirjo on kuitenkin yhtä laaja kuin on mielikuvituskin, ja useimmiten terapeuttisessa prosessissa päädytään tekemään sitä, mikä tuntuu hyvältä.

Terapeutin seuraus prosessissa, jossa onnen elementit ja tarpeet ovat saatu tasapainoon, sisältää persoonallista rakentumista, oppimista, itsetunnon kohoamista, tunteiden ja elämäntaidon säätelyosaamista sekä, edellä mainittujen johdosta, hyvinvointia. Kun terapiametodina on käytetty esimerkiksi musiikkia, on seurauksena usein myös henkilökohtaisempi suhde musiikkiin. (Lilja-Viherlampi 2007, 276.)

Haastattellessani tuttavapiiriäni terapeutisuuden merkityksistä<sup>3</sup> pyysin haastateltavia vastaamaan ensimmäisen impulssin mukaisesti, toisin sanoen assosioimaan nopeasti ja analysoimatta. Adjektiivina *terapeutin* tarkoitti kaikille neljälle haastateltavalle ensimmäiseksi jotakin parantavaa. Hetken mietittyään luonnontieteiden ja solubiologian maisteri lisäsi merkitykseen vielä ohjaavuuden kun taas poliittisen historian maisteri lähti navigoimaan kohti psykiatrisia ulottuvuuksia ja konkreettista terapeutille juttelua. Kysymykseen terapeuttisista käytännönesimerkeistä kaikki haastateltavat antoivat ensimmäisenä esimerkkinä musiikin. Ensimmäiselle kommentoijalle kaikki musiikkiin liittyvä, niin kuunteleminen kuin tekeminenkin, sisältyi

---

<sup>3</sup> Puhelinhaastattelut 2.8.2010: Nimettömänä pysyttelevät lähteet

terapeuttisuuden käsitteeseen. Toiselle erityisesti musiikin kuuntelu antoi voimaa. Muita esiinnousseita terapeuttisuuden ilmentymiä olivat liikunnanharrastaminen (haastateltava mainitsi tässä yhteydessä endorfiinin), kuvataiteet ja varsinkin itse maalaaminen, elämästä ja ongelmista puhuminen lähipiirin kanssa sekä luonnonhelmassa samoilu kiireettömässä tunnelmassa, luonnonääniä ympäröimänä. Yhteistä kaikille mainituille asioille ovat fyysisyys ja aktiivisuus - tekeminen. Musiikin kuuntelu ymmärretään tässä myös aktiivisena toimintana, sillä terapeuttisena efektinä pidettiin erityisesti lyriikoita, joihin haastateltava tunsi usein samaistuvansa. Kuuntelu ei tässä yhteydessä siis tarkoita esimerkiksi taustamusiikkia ja sen kuulemista, vaan aktiivista osallistumista, kuuntelemista.

### 3.2.4 Ihmeellinen musiikki

Musiikki on värähtelyä. Musiikki on energiaa. Musiikki on aaltoja.

Musiikin voima perustuu fyysisessä mielessä äänenvärähtelyyn. Maailmankaikkeudessa kaikki olevainen periaatteessa värähtelee tavalla tai toisella. Musiikillinen värähtely saa kimmokkeensa jonkin konkreettisen esineen kuten jännitetyn kielen, metallin, puunpalasen tai ilmapatsaan liikkeelle asettamisesta ja jatkuu kolmiulotteisena heiluriliikkeenä ilmaa tai muita lähellä olevia väliainemolekyylejä hyväksi käyttäen. Aaltoilevan liikkeen kohdatessa vastaanottajan tärykalvon se muuntuu kompleksisen tapahtumasarjan myötä akustisfyysisestä ilmiöstä fysiologiseksi ja kulkeutuu sähkökemiallisina impulsseina hermoratoja pitkin aivoihin. Aivot tulkitsevat saatuja viestejä yhdessä kuulokeskuksen kanssa muodostaen viesteistä merkityksellisiä, monimutkaisia kokonaisuuksia. (Lehikoinen 1997, 27–28.)

Musiikin ja ihmisen kohtauspinta on siis kirjaimellisesti iholla. Musiikillisten viestien muodostuessa ne vaikuttavat monipuolisesti kehon eri toimintoihin. Ihminen on psykofyysinen olento, ja fyysinen ja psyykkinen vireystila ovat näin toisiinsa sidottuja. Musiikilla on täten voima vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, samanaikaisesti sekä kehoa että mieltä

aktivoiden. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 57.) Aivojen aktivoimisen lisäksi musiikin on todettu muun muassa vilkastuttavan aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, lieventävän jännitystä ja kipua sekä tehostavan elimistön immunologista toimintaa. Sisäiset vaikutukset näkyvät ulkoisesti keskittymiskyvyssä, luovuudessa, myönteisemmässä asenteessa, itsetunnossa ja itsekurissa sekä kommunikaatiotaidoissa. Joidenkin tutkimusten mukaan klassisen musiikin kuuntelu vaikuttaa myös älykkyyssosamäärään suotuisasti. (Vartiovaara 2008, 178–179, 193.) Rauhallista, useimmiten klassista taidemusiikkia onkin käytetty rentoutumisen apukeinona niin kirurgisissa leikkauksissa, teho-osastojen hektisessä sykkeessä kuin syöpäosastojen nukahtamislääkkeenä. Nerokkaasti järjestetyillä ääniaalloilla voidaan saada ihmispulssi synkronoitua vastaamaan musiikin iskunopeutta ja tämä on omiaan vähentämään ahdistusta ja masennusta sekä uinuttamaan säryistä kärsivä syöpä- tai reumapotilaskin uneen. (Emt., 184, 190.)

Rytmillä on aivan erityinen asema kehon toimintojen säätelijänä. Ihmisen ensimmäiset aistimukset äänistä syntyvät mitä todennäköisimmin sikiövaiheessa äidin sydämenlyönneistä. Myöhemmin samankaltaisten, turvallisilta ja rentouttavilta kuulostavien äänien aikaansaamat reaktiot voivat hyvinkin palauttaa mielen ensimmäisten sykekokemusten tunnelmiin. (mm. Vartiovaara 2008, 193–194.) Vauvan ensimmäiset äänelliset havainnot kohdun ulkopuolella perustuvat äänenväriin sekä äänen voimakkuuteen, korkeuteen ja rytmiin. Välitettyjen tunnesisältöjen kautta vauva oppii äänten vastaavuuksia. (Sinkkonen 1997, 43.) Erilaisia rytmejä hyväksikäyttäen voidaan siis myöhemmässä elämässä tarvittaessa kosiskella hyvinkin alkukantaisia reaktioita. Tervo kirjoittaa rytmien auttavan myös motoristen toimintojen hallinnassa, tuntemusten hahmottamisessa, ajan jäsentämisessä, ahdistuksen sitomisessa ja vuorovaikutuksen edesauttamisessa sekä kiihtymyksen houkuttelussa (Lilja-Viherlampi 2007, 104; Tervo 2003, 248–249).

Musiikin kyky edistää ihmisen hyvinvointia myös endorfiini ja serotooniinitasoihin vaikuttaen on siis selitettävissä aivojen ja kuuloelinten yhteistyöllä (Vartiovaara 2008, 190, 194). Samankaltaisesti musiikin on todettu

vaikuttavan myös eläimiin sekä, yllättävää kyllä, kasveihin. Siitäkin huolimatta, että kasveilta puuttuu hermosto, niiden on todistettu fyysisesti reagoivan musiikillisiin ärsykkeisiin. Kokeissa, joissa tietyille kasveille soitettiin intialaista sitar-musiikkia, ne kääntyivät äänilähteen suuntaan ja osa jopa kiertyi kaiuttimen ympärille. Samat kasvit reagoivat kovaan rockiin ja psykedeeliseen musiikkiin taas täysin vastakkaisella tavalla kasvamalla pois päin musiikkilähteestä. Eläinkunnassa positiivisia tuloksia on saatu muun muassa kanojen munintaa ja lehmien maidontuottamista seuraamalla musiikin sulasävelten soitua niiden elintilassa. (Emt., 185–186.) Voidaan siis päätellä musiikin vaikuttavan itsessämme ja ympäristössämme kaikkeen elolliseen.

### 3.2.5 Musiikki terapiana

Musiikin terveyttä edistävät ominaisuudet on tunnettu ihmislajin keskuudessa jo pitkään. Kulttuureissa kautta maailman on hyödynnetty sävelten ja rytmien vaikutuksia osana monimuotoisia riittejä ja rituaaleja muinaisista ajoista lähtien. Suuret filosofit Aristoteles, Platon ja Pythagoras jo suosittelivat musiikin eri elementtien käyttöä tunteidensäätelyssä, sielun harmonian palauttamisessa ja rytmisenä parannuskeinona. Varsinainen läpimurto modernin musiikkiterapian alalla alkoi rakentua kuitenkin vasta fonografin keksimisen (1877) jälkeen musiikin kuuntelun helpotuttua ja yleistyttyä. Vuonna 1926 musiikille myönnettiin virallinen lääketieteellinen asema, ja toisen maailmansodan jälkeinen tilanne edisti suunnattomasti sen käyttöä terapiavälineenä valtavien ihmismassojen haavojen ja traumojen hoidossa. Tällöin syntyi sotilaiden tilaa kuvaava käsite ”vakavan taistelusokin synnyttämä psyykkinen häiriötila, ns. post-traumaattinen stressioireyhtymä”. Tämänkin oireen huomattiin lievittyvän musiikkia soittaessa: miesten mieliala nousi ja masennustila vastaavasti laski. (Vartiovaara 2008, 180–182.)

”Musiikki kuulostaa siltä, miltä tunne tuntuu” kirjoittaa Heidi Ahonen-Eerikäinen (1997) ja lisää musiikin terapeuttisen voiman piilevän pitkälti mielikuvissa, joita se saa kuuntelijansa muodostamaan. Musiikin avulla voidaan

tulkita tunteita ja herätellä niitä. Ihmisen mielen maailmassa jylläävä symbolinen prosessi hakee jatkuvasti merkitysyhteyksiä näkemäänsä ja kuulemaansa. Vapaan assosioinnin kautta musiikki avaa tien psyykkisiin dokumentteihin, joita tulkitsemalla voidaan muodostaa asioille uusia merkitysyhteyksiä sekä myös muokata niitä. Musiikki tarjoaa keinon löytää kadotettuja tunteita, heijastaa niitä kuunneltuun materiaaliin ja samaistaa tunteet siihen. Samaistumisen kautta voimme saada helpotusta olotilaamme. Myös itse tekemällä – soittamalla, laulamalla, improvisoimalla – voidaan projisoida omia tunteita ja ristiriitoja korvin kuultavaksi muodoksi, ilman sanoja. Tämä prosessi antaa ihmiselle mahdollisuuden tarkkailla itseään ja käsitellä vaikeitakin asioita turvallisen symbolisen matkan päästä. Ollessaan vuorovaikutuksessa musiikin kanssa ihmisen sisäisestä tulee ulkoista ja ulkoisesta sisäistä. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 63, 55–56.)

*Musiikkiterapia perustuu inhimilliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen musiikin mahdollistamin välinein ja/tai musiikin maailmassa* (Lilja-Viherlampi 2007, 104). Musiikkiterapia pyrkii edistämään hyvinvointia ja elämän laatua eheyttämisen ja tasapainottamisen keinoin. Bruscia mukaan (1998) musiikkiterapiassa työskentelevät aina kolme elementtiä kiinteässä yhteistyössä: asiakas, terapeutti ja musiikki. Keskeistä kaikessa toiminnassa ovat yksilölliset päämäärät, ja lähtökohtana on terveyden edistäminen asiakkaan tarpeisiin perustuen. Musiikki toimii tässä kokonaisuudessa kehyksenä ja välineenä, jonka avulla asiakasta lähestytään ja koskellaan musiikilliseen vuorovaikutukseen. (Emt., 102: Bruscia 1998, 163–164.)

Musiikin totuudellinen luonne tekee siitä ihanteellisen terapiavälineen. Musiikkiin voi luottaa, se ei valehtele (Lilja-Viherlampi keskustelusta Sinkkosen kanssa 2007, 98). Sijoittamalla musiikkiin omia merkityksiään asiakas täyttää niin sanottuja skeemoja, kuin tyhjiä valkokankaita, joille muodostuu kuvia yksilön mielen maisemista. Musiikin kielellä ilmaistuna ihmisen piilotajunta tuntuu konkreettisemmalta. Musiikin avulla voidaan luoda tulevaisuuden kuvia mutta myös palata ajassa taaksepäin traumaa edeltävälle tasolle ja näin läpityöstää vaikeita kokemuksia, matkata kohti eheytymistä. (Lehtonen 2007, 37, 55, 89.)



## Toiminta-alueet

Musiikkiterapiaa harjoitetaan monessa eri muodossa, usein erilaisin metodein. Terapian tavoitteet vaihtelevat myös laajalti ja asetetut päämäärät ovat riippuvaisia toimintaympäristöstä, jossa terapiaa toteutetaan. Lilja-Viherlampi esittelee (2007) Bruscian jäsentelemät (1998) musiikkiterapian toiminta-alueet:

- 1) Didaktinen ts.kasvatuksellinen alue. Fokus on tiedoissa ja taidoissa, joita itsenäiseen ja sosiaalisesti orientoituneeseen elämään lähtökohtaisesti tarvitaan.
- 2) Lääketieteellinen alue. Tässä keskitytään erityisesti fyysiseen terveyteen.
- 3) Healing-alue. Järjestyksen, harmonian ja tasapainon palauttaminen esimerkiksi sairauden aikana tai sen jälkeen.
- 4) Psykoterapeuttinen alue. Tavoitteena ohjata asiakasta kohti merkityksellisempää ja täyttymyksellisempää elämää.
- 5) Virkistystoiminnallinen alue. Nimensä mukaisesti nauttimiseen ja viihtymiseen tähtäävää toimintaa, joka lisää elämänlaatua.
- 6) Ekologinen alue. Yhteiskunnallista ja yhteisöllistä toimintaa, jossa päämääränä muun muassa sosiaalisten konfliktien ehkäiseminen ja selvittäminen.

(Lilja-Viherlampi 2007, 104–106; Bruscia 1998, 159–162.)

Musiikkiterapiaa hyödynnetään edellä mainituilla toiminta-alueilla sovittaen terapian laajuutta ja syvyyttä asiakkaan tarpeita vastaamaan. Hoito voi olla vain pieni osa suurempaa kokonaisuutta tai yksinomainen hoitokeino. (Emt., 106: Emt., 163.)

Opinnäytetyöni näkökulmasta olisi ihanteellista sekoittaa pakkaa näidenkin alueiden kesken ja seurata vuorovaikutuksellisen toiminnan tuloksia joita syntyisi esitellyillä musiikkiterapeuttisilla toiminta-alueilla toimivien ammattilaisten kohdatessa improvisaation, verkostoitumisen ja metodien kehittämisen merkeissä. Projektisuunnitelmani raamit ovat sovellettavissa tällaisenkin kokonaisuuden toteuttamiseen.

## Yksin – vai yhdessä?

Ryhmäterapiassa musiikin avulla voidaan luoda voimakasta yhtenäisyyden tunnetta ja edistää positiivista vuorovaikutusta. Yhdessä tunnelmointi, improvisointi ja musisointi sulkee osallistujat näkemykseni mukaan eräänlaiseen jaetun elämyksen tilaan, jota vain paikallaolijat voivat ymmärtää. Kollektiivinen kokemus lujittaa ihmisten keskinäisiä suhteita tehden väylää yhteistyölle ja innovatiiviselle luovuudelle.

Lehtosen mukaan (2004) musiikkikokemus on *ymmärtämistä ja ymmärretyksi tulemistä*, jossa rakentuu *empathian silta säveltäjän, muusikon ja kuulijan välille*. Musiikkikokemuksen jakaminen ja siihen kytkeytyvä samaistuminen mahdollistavat yhteisesti koetun tunnevireen syntymisen, sillä *musiikki voi olla totta tavalla, johon sanallinen ilmaisu ei pysty*. (Lehtonen 2004, 19.) Rechartin mukaan (1984) tarkoin valituilla rytmeillä ja äänillä on mahdollista jopa häivyttää ”minuuden” rajoja ja saavuttaa hurmiollisia *unio mystica*-kokemuksia ja joukkosuggestiota (Lilja-Viherlampi 2007, 91: Rechart, 86). Tärkeää yhteisen hurmion tiellä on muistaa itsetietoisuudesta joustaminen, jolloin täydellinen antautuminen käsillä olevaan hetkeen mahdollistuu, varauksetta.

Terapeuttisen viikonlopun osallistujat ovat tässä projektisuunnitelmassa musiikkisidonnaisten alojen ammattilaisia. Oletettavaa – ja toki myös toivottavaa – onkin että viikonloppuun osallistujat hakevat terapeuttisia ja voimaannuttavia kokemuksia musiikin kautta. Joillekin irtautuminen musiikista ja sen assosiaatioista saattaa tarjota sen vapauttavan kokemuksen, jota uusien metodien kehittäminen vaatii. Ammattisidonnaisesti kokemuksista on kuitenkin muodostettava linkki musiikkiin tai musiikin kanssa toimimiseen, jotta Terapeuttiselle viikonlopulle asetetut tavoitteet täyttyvät.

## 4 TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Terapeuttinen viikonloppu on väline yhteiskunnassa esiintyvien ajankohtaisten ongelmien ja haasteiden käsittelyyn yksilöllisten näkökulmien kautta. Projekti tähtää antamaan yksilölle äänen kommunikoida työssä kohdattuja yksittäisiä epäkohtia tai suurempia aihealueita tervehdyttävässä ympäristössä ja samaan aikaan kehittää niihin ratkaisuja. Projektilla on potentiaalisesti suuri yhteiskunnallinen arvo ja suunnattomat mahdollisuudet laajeta musiikkia ja taiteita koskevia alojakin ulommas, yleispäteväksi raamiksi vuorovaikutukselliselle toiminnalle. Uskon vilpittömästi tällaiselle aloitteelle olevan juuri nyt tilausta: aiheeni on sekä ajankohtainen että käytännössä kätevästi toteutettavissa.

### 4.1 Jo tehtyä

Tässä osiossa esittelen jo toteutettua omaa työtäni vastaavaa tarjontaa, joka tähtää pääpiirteittäin samoihin tavoitteisiin kuin Terapeuttinen viikonloppu. Koen näiden projektien, ja erityisesti haastatteluissa saamieni vastausten, omalta osaltaan perusteleavan opinnäytetyöni tarpeellisuutta ja ajankohtaisuutta.

Kulttuurista voimaa sosiaali- ja terveysalan työhön – teemaviikonloput, Kuopio

Savon ammatti- ja aikuisopisto järjestää sosiaali- ja terveysalan eri sektoreilla työskenteleville koulutusta taidelähtöisten kokonaisuuksien muodossa. Syksystä kevääseen jatkuvat, noin kolmen viikon välein toteutettavat jaksot rakentuvat erilaisten teemojen, kuten muotoilun, valokuvauksen, elokuvan, tanssin ja draaman, ympärille. Osallistuja voi valita teemoista yhden tai halutessaan vaikka kaikki viikonloput. Koulutus tähtää *taiteen ja kulttuurin soveltavaan käyttöön osana hoito-, hoiva- ja ohjaustyön toimintaympäristöjä* ja sitä toteutetaan yhteistyössä Kulttuurista voimaa sosiaali- ja terveysalan työhön -oppisopimuskoulutuksen kanssa. Oppisopimusryhmän ulkopuolelta tuleville

osallistujille koulutus on maksullista (80e/viikonloppu). ([http://savonyrittajat.ip-finland.com/nappi/fi/koulutukset/koulutustiedostot/221\\_A4%20markkinointiesite%20Kultu-viikonloput.pdf](http://savonyrittajat.ip-finland.com/nappi/fi/koulutukset/koulutustiedostot/221_A4%20markkinointiesite%20Kultu-viikonloput.pdf).)

Lehtori ja kurssin vastuuopettaja Mariikka Almiola vastasi haastattelupyyntöön sähköpostitse 3.8.2010. Kysymykset on tässä lihavoitu, vastaukset ovat lainausmerkeissä.

**Jatkuuko tarjoamanne toiminta edelleen? Kauanko olette järjestäneet kyseistä koulutusta?**

”Meillä jatkuu tämä koulutus tänäkin vuonna. Viime talvena oli ensimmäinen kurssi.”

**Miten luonnehtisitte ohjelmanne pääasiallista tavoitetta?**

”Koulutuksella pyritään taiteen ja kulttuuriin soveltavaan käyttöön osana hoito-, hoiva- ja ohjaustyön ympäristöjä. Tarkoituksena on, että koulutus toimii voimautumisen mahdollistajana ja työhyvinvoinnin edistäjänä.”

**Miten koette koulutuksen tavoitteiden täyttyneen, ovatko käytännön kokemukset olleet tarkoituksenmukaisia?**

”Opiskelijoiden mukaan tavoite täyttyi erinomaisesti ja he pystyivät jo koulutuksen aikana soveltamaan ideoita työhönsä.”

**Mitä teiltä tullaan yleensä hakemaan, minkälaiset ihmiset ottavat osaa kursseillenne?**

”Viime vuoden kurssilla oli vanhus- ja vammaistyössä toimivia. Tänä vuonna tulee myös nuorisopuolella ja kuntoutuksessa toimivia opiskelijoita. Ikähaarukka oli viime vuonna noin 35-55v.”

**Millaisia reaktioita huomaatte kursseillenne osallistujissa, ja saatteko paljon palautetta reaaliajassa ja jälkeinpäin? Minkälaista palautetta..?**

”Palautetta tuli pitkin matkaa koko talven. Opiskelijat kokivat, että opetuksen kautta he kävivät myös omia sisäisiä prosessejaan läpi. Myös kurssin jälkeen

saimme kirjallista palautetta. Opettajat saivat innostumaan eri aiheista ja itsestä löytyi uusia piirteitä. Myös itsetunto vahvistui. Ryhmäytyminen tapahtui erinomaisesti ja ryhmäläiset tukivat toinen toisiaan. Opettajat ovat alan asiantuntijoita ja se korreloi tyytyväisyyden kanssa. ”

### **Koetteko tekemänne työn olevan tärkeää, ja miksi?**

”Tämä kurssi on osoittautunut erittäin tärkeäksi sos.- ja terveysalalla. Hoito- ja hoivatyössä olevilla vanhemmilla työntekijöillä ei ole tarvittavia valmiuksia toimia kulttuurin välittäjinä työssään. Järjestämämme kurssi opetti opiskelijoita etenemään asiassa pienin askelin ja toteuttamaan ideoita vähän kerrassaan. Näin vältetään liialliselta vastustukselta.”

### **Myötävirtaus, Vantaa**

Myötävirtaus on kolmen draamakasvatuksen ja näyttämötaiteen ammattilaisen perustama yritys, jonka kotipaikkana on Vantaa. Myötävirtauksessa keskitytään pääasiallisesti yhteistoiminnallisen oppimisen<sup>4</sup> kautta vuorovaikutus-, yhteistyö- ja ilmaisutaitojen vahvistamiseen sekä asenteiden ravisteluun. Koulutuksista on mahdollista poimia omien tarpeiden mukaisia kokonaisuuksia, kuten ilmaisutaitojen laajentamista, epäonnistumisen pelon käsittelyä, luovuuden kehittämistä sekä ryhmädynamiikan ja vuorovaikutusmekanismien saloihin syventymistä. Draamamenetelmien avulla ryhmä pyrkii tarjoamaan osallistujille iloa sekä elämyksellisiä ja voimaannuttavia oppimiskokemuksia.

Kohderyhmäksi on määritelty ryhmien ja muuten ihmisten kanssa työksien kosketuksissa olevat henkilöt, kuten kasvatus- ja sosiaalialan ammattilaiset, projektipäälliköt ja tiiminvetäjät, sekä myös taidealojen harrastajat ja ammattilaiset. (<http://www.myotavirtaus.fi/>.)

---

<sup>4</sup> **Yhteistoiminnallisen oppimisen** käsite on sateenvarjotermi. Professori Kristiina Kumpulainen kuvailee draamakasvatusta opetuksen näkökulmasta: *yksilöt eivät pelkästään jaa, neuvottele ja vertaile käsityksiään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, vaan he myös rakentavat yhdessä merkityksiä. Yhteistoimintaan osallistujat voivat luoda vuorovaikutuksessa ryhmän jäsenten asiantuntemuksen ylittäviä merkityksiä.* (<http://www.myotavirtaus.fi/>.)

Myötävirtauksessa annetaan suuri painoarvo improvisaatiolle ja ryhmä soveltaa Keith Johnstoneen improvisaatiometodia. Ryhmän mukaan *improvisaation avulla päästään tarttumaan ihmisten välisen vuorovaikutuksen perusmekanismeihin*. Myötävirtausta tarjotaan yksityisille henkilöille ja yrityksille monissa muodoissa valmiina pakettina tai tarpeisiin räätälöitynä. Improvisaatiokursseja on tarjolla niin liikeilmaisun, musiikin kuin teatterinkin alalla. (Emt.)

Myötävirtaaja Jari Ranimo vastasi haastatteluun sähköpostitse 6.8.2010. Vastaukset ovat Ranimon mukaan *spontaania aivokopan tuotosta* ja täten vapaalla tyylillä kirjoitetut. Kysymykset ovat jälleen lihavoituja, vastaukset ovat lainausmerkeissä:

**Mitä teiltä tullaan yleensä hakemaan, minkälaiset ihmiset ottavat teihin yhteyttä? Tulevatko osallistujat kursseillenne useimmiten yksin, kaksin vai suuremmassa ryhmässä?**

”Vaikuttaa siltä, että yhteyttä ottavat pääasiassa ne ihmiset, jotka ovat jo aiemmin saaneet ilmaisupureman. Kenties he ovat olleet jollain vastaavalla kurssilla tms., tai koulutusputkensa tai oman työnsä yhteydessä ovat törmänneet toiminnallisiin ja draamallisiin menetelmiin, ja saaneet positiivisia kokemuksia niistä. Ja sitä kivaa haluaa tietysti lisää.”

”Tulee sekä kaverikaksikkoja, että ihan yksinkin. Harvemmin suuremmissa ryhmissä. (tässä tarkoitan lähinnä yksityishenkilöiden ilmaisu/improkursseja).”

**Millaiset yritykset ottavat teihin yhteyttä? Järjestättekö paljon yrityskursseja?**

”Me ollaan yrityksenä vielä niin alkutaipaleella (aloitettu toiminta syksyllä 2009), ettei varsinaisia yrityskursseja ole vielä pidetty. Mutta tulossa on...”

**Millaisia reaktioita huomaatte kursseillenne osallistujissa, ja saatteko paljon palautetta reaaliajassa ja jälkeenkä? Minkälaista palautetta..?**

”Kyllä impro/ilmaisu -lääke vaikuttaa selvästi jo kurssin aikana. Kun iloisesta

mokaamisesta tehdään hyve, se vapauttaa ihmiset. Porukka innostuu harjoituksista, ja ilmaisu vapautuu kaikilla. Kurssilaisilla on kivaa ja ohjaajilla on kivaa. Näin se yleensä menee, ja juuri siksi tätä hommaa on kiva tehdä. Ja nauru tarttuu helposti.”

”Lyhyellä, muutaman tunnin pituisella kurssilla ei ole välttämättä helppoa saada kaikilta osanottajilta palautetta kurssin aikana. Ryhmästä saattaa löytyä muutama aktiivisempi reflektioija, jotka purkavat mielellään kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Halu purkaa omia tuntemuksiaan leviää ryhmässä, kun siihen syntyy turvallinen ja luottavainen rento ilmapiiri. Pitemmillä kurssijaksoilla tilanne muuttuu, silloin ihmisten oma reflektointi ja kommentointi lisääntyvät selvästi.”

”Jälkeenpäin taitaa tulla eniten palautetta (esim. sähköpostilla) niiltä, jotka ovat saaneet eniten kikskejä kurssista. Selkeää negatiivista palautetta ei ole tullut kohdalle, vaikka ohjaajana aina toivoo, että ihmiset uskaltaisivat kommentoida myös vähemmän mukavia tilanteita ja fiiliksiä.”

”Sorry - tiedän että kaipaisit esimerkkejä niistä autenttisista osallistujien palautteista, valitettavasti mulla ei ole nyt sellaisia tähän hätään. Ne jotka niitä palautteita kirjallisesti laittavat jälkikäteen, ovat usein aika lailla riemastuneita kurssista, ja hehkuttavat omia positiivisia kokemuksiaan. Tosin tällainen palautekäytäntö antanee hieman vääristyneen kuvan kokonaisuudesta? Eihän välttämättä ihan jokainen leiju pilvissä ilmaisukurssin jälkeen, kai... ?”

### **Koetteko tekemänne työn olevan tärkeää, ja miksi?**

”Joo, minä koen tämän työn olevan erittäin tärkeää. Pidän tätä hommaa merkityksellisempänä, kuin mitään muuta duunia mitä olen aiemmin tehnyt. Leikillisesti voisin sanoa, että tämä on eräänlaista lähetystyötä. Levitetään rakentavan vuorovaikutuksen ilosanomaa. Tälle on todella iso sosiaalinen tilaus meidän kilpailuyhteiskunnassa. Eivät ihmiset oikeasti halua (ja tarvitse) koko ajan kilpailla sekä itseään että muita vastaan. Kilpailun vastakohtana on

yhteistyö, ja juuri sitä näillä ilmaisu- ja draamakursseilla harjoitetaan. Ollaan kavereita keskenämme, emmekä toistemme kilpailijoita. Jos tätä ajatusta saisi edes hitusen siirtymään työelämään ja organisaatioihin, se olisi iso saavutus.”

### **Tunnetteko muita vastaavanlaisia palveluita tarjoavia yrityksiä tai koulutusta?**

”Kyllä vastaavia yrityksiä ja Osuuskuntia löytyy Suomestakin. Ensimmäiseksi mieleen tulee meidän omalla sektorilla esimerkiksi improvisaatioteatterit Stella Polaris ja Snorkkeli. Tällä sektorilla toimijat tulevat monesta eri suunnista: esim. taiteen ammattilaisia ja -harrastajia, sosiaalialan ihmisiä, opettajia yms. Samoja juttuja tehdään, hieman eri näkökulmista.”

Mestaripaja, Littoinen

*Varjele vakainen Luoja, kaitse, kaunoinen Jumala,  
miesten mielijuotehista, akkojen ajatuksista!  
Kaa'an maalliset katehet, ve'elliset velhot voita!*

(<http://www.mestaripaja.fi/>)

Mestaripaja on Kalevalan hengessä toimiva johtamisen sekä esimies- ja tiimityön konsultointiin ja kouluttamiseen erikoistunut yritys. Erilaisten organisaatioiden ja yritysten toiminnan tehostamiseen ja työn mielekkyyden kehittämiseen tähtäävissä kursseissa yhdistyvät konsultoinnin ja koulutuksen lisäksi liikkeenjohdon kokemus sekä näyttelijätyön osaaminen. Asiasanoiksi yrityksen toiminnalle muodostuvat johtaminen, esimiestyö, strategiatyö, hallitustyö, tiimityö, roolit, sosiaalinen vuorovaikutus, improvisaatio ja esiintymistaidot. (Emt.)

Ihmisten johtamiseen liittyvien paineiden, velvollisuuksien ja ongelmien käsittelyyn kehitetyt konseptit sisältävät läheisesti käytännön työelämään nivoutuvia harjoituksia, joita vetävät ammattinäyttelijät. Dramatisoiduissa tilanteissa näyttelijät ohjaavat esiintymistaitojen hiomista ja auttavat työelämässä rakennettujen roolien huomaamisessa ja tietoisessa käytössä. Kurssit ovat



tilattavissa suoraan Mestaripajalta ja ne räätälöidään tilaajan tarpeiden mukaan. (Emt.)

#### Yhteenveto

Mestaripajan toiminnassa, samoin kuin muissakin esitellyissä ohjelmissa ja omassa projektisuunnitelmassani, korostuu ajatus, jonka mukaan ihminen oppii parhaiten itse tekemällä ja osallistumalla. Jokaisen elämässä ja tekemisissä sattuu harhalyöntejä ja virheitä, ja näissä ohjelmissa ”mokia” ei tuomita vaan niihin pikemminkin rohkaistaan. Virheitä tekemällä oppii itsestään uusia puolia, rakentamaan innovatiivisia ratkaisuja ja huomaamaan, ettei yksi kaato koko metsää kaada. ”Mokille” voi myös oppia nauramaan.

#### 4.2 Terapeuttinen viikonloppu

Projektisuunnitelmani on tässä opinnäytetyössä pitkälti teoreettinen, sillä projekti on nimensä mukaisesti tätä kirjoitettaessa vasta suunnitelma, johon ei ole vielä kiinnitetty tapahtuma-aikaa ja paikkaa. Hahmottelemani osa-alueet, jotka liittyvät siis ajankohdan, pitopaikan, rahoituksen, aikataulun ja oman roolini määrittymiseen, ovat muuttuvia tekijöitä jotka saavat lopullisen muotonsa projektin toteuttamisvaiheessa. Myös viikonlopun varsinainen ohjelma on joustava kokonaisuus ja riippuvainen muun muassa osallistujamäärästä. Ryhmän tulee kuitenkin olla pieni, ihanteellisesti enintään kuusi henkilöä, jotta jokaiselle riittää aikaa ja tilaisuus saada äänensä kuuluviin sekä tuoda omat ideansa ja kokemuksensa yhteiselle työpöydälle.

Työpajat tulevat etenemään toteutusvaiheessa pitkälti tämän hahmotelman mukaisesti, samoin kuin niitä seuraavat ideariihet ja tulosten purkaminen.

#### 4.2.1 Oma roolini

Oma roolini projektissa poikkeaa aikaisemmista työnkuvistani mutta on siltikin – ja ehkä siksikin – innostava ja motivoiva. Roolini projektin arkkitehtina, kehittelijänä ja dokumentoijana näkyy käytännöllisissä yhteyksissä pitkälti tuottajan tai sisällöntuottajan roolina. Otan vastuun myös projektin pidemmän aikavälin edelleenkehittämisestä ja järjestelyistä siihen liittyen.

Tässä projektissa valjastan käyttööni voimavaroja ja osaamistani, jotka pohjaavat elämäkokemuksiini sekä urakehitykseeni musiikin ja opetustyön saralla. Varsinaisia musiikillisia vahvuuksiani en projektissa todennäköisesti hyödynnä, vaikka toisaalta kommunikointi viikonloppuun osallistujien kanssa on virtaviivaisempaa taustani tähden: voimme puhua asioista niiden oikeilla nimillä myös musiikkiin ja pedagogisiin käytäntöihin liittyen. Pedagogisia tietojani ja taitojani käytän ryhmien kanssa kommunikoidessani ja viikonlopun tuloksia tarkastellessani. Olen mukana projektin kaikissa osa-alueissa, myös konkreettisesti viikonlopun kulussa (tässä tosin taustavaikuttajan tai sivustaseuraajan roolissa): ohjaan, selvitän, seuraan, opin ja osallistun tarkkailijana ideoiden edelleen kehittämiseen. Näin kehityn myös itse laajentaen omaa pedagogista ja taiteellista horisonttiani ja soveltaen oppimaani edelleen musiikki- ja opetustöissä.

#### 4.2.2 Paikka, aika ja rahoitus

##### Ajankäyttö

Kuten kaikissa projekteissa, myös Terapeuttisen viikonlopun järjestelyissä ”palaa” aikaa ja energiaa ja täten käytännön järjestelyt on aloitettava hyvissä ajoin, noin vuoden päivät ennen varsinaista viikonloppua. Yhtäläisen tärkeää on asettaa realistiset tavoitteet oman ehtimisen ja jaksamisen suhteen, hakea projektiin jo ajoissa avustavia tahoja ja delegoida tehtäviä osa-alueittain näille tahoille.

Projektille hahmottuu tarkempi aikataulu ja ohjelma toteutuksen edetessä käytännön asteelle. Luvussa 4.2.3 on esitelty Terapeuttisen viikonlopun esimerkkiaikataulu, jossa ohjelman runko näyttäytyy olennaisine sisältöineen.

## Paikka

Terapeuttisen viikonlopun pitopaikan valinta on niin ikään tärkeä osa tarkkaan harkittua kokonaisuutta, jossa korostetaan humaaniutta, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Viikonloppu tulee järjestää rauhalliseen ja meluttomaan, mielellään luonnonläheiseen ympäristöön, missä kaikki mahdolliset virikkeet ja vaikutteet ovat suoraan yhteydessä osallistujan itseyteen ja luonnollisen reflektiivisen väylän muodostumiseen.

Pitopaikan tulee tarjota mukavat majoitustilat, ruoanvalmistuspuitteet ja akustisesti sekä keskustelulle että musisoinnille sopivan huoneen tai salin, jossa on riittävästi tilaa liikkumiselle ja mahdollisille soittimille. Osallistujien on hyvä olla fyysisestikin lähellä toisiaan koko viikonlopun ajan, ilman ulkoisia häiriötekijöitä, jotta mahdollisimman vahva henkisen yhteyden ja yhteisymmärryksen kanava syntyisi. Tästäkään syystä suuremmat asutuskeskukset ja hotellimajoitukset eivät ole viikonlopun kannalta tarkoituksenmukaisia.

Hyvä esimerkki, ja mahdollinen viikonlopun toteuttamispaikka, on Koneen Säätiön ylläpitämä taiteilijoille ja tutkijoille tarkoitettu Saaren Kartanon residenssi. Kartano sijaitsee Mynämäen kunnassa Mietoisissa keskellä varsinaissuomalaista viljelymaisemaa, suojellun tammimetsän kupeessa ja kivenheiton päässä Mietoistenlahden lintuvesialueesta. Kartanoon ja sen lähiympäristöön on rakennettu kattavat työtilat, joissa on otettu huomioon niin teatteri- ja tanssitaiteen kuin tutkijain työnkin tila- ja akustiikkavaatimukset. Majoitustilat ovat mittavat ja jokaisessa huoneistossa on minikeittiö, suihku ja wc. Alueella on myös sauna, yhteiskeittiö, aittoja, navetta sekä vanha kaivo, jonka luo residenssin asukkaat kokoontuvat jakamaan ajatuksiaan, ideoitaan, ongelmia ja niiden ratkaisuja. (<http://www.koneensaatio.fi/kartano/>.)

Saaren Kartanon kaltainen paikka tarjoaa erinomaiset puitteet reflektiiviseen työpaja-työskentelyyn rauhallisessa ympäristössä.

## Rahoitus

Projektisuunnitelma toteutetaan ideaalisesti ulkopuolisen tuen tai muun haettavan rahoituksen voimin. Sikäli mikäli osallistujille syntyy kuluja viikonlopusta tulisi nämä kulut rajata matka-, majoitus- ja ruokakustannuksiin, joista syntyisi maksimissaan alle sadan euron summa. Nämäkin mahdolliset kustannukset olisi suositeltavaa ohjata mahdollisen työnantajan maksettavaksi, mikäli Terapeuttinen viikonloppu katsotaan osaksi täydennyskoulutusta tai muuta kouluttautumishjelmaa. Näin kynnys viikonloppuun mukaanlähtemiselle on mahdollisimman matala, eikä osallistuminen esty ainakaan taloudellisista syistä.

Suunnitelmani on muuntautumiskykyinen kokonaisuus, jota voidaan tuotteistamalla markkinoida muun muassa korkeakoulujen koulutusohjelmaksi ja täydennyskoulutukseksi. Se sopisi osaksi suurempaa hanketta, kuten Turussa muodostettua Musicare-verkostoa, joka toimii alustana musiikillisten ideoiden toteuttamiselle, tai sellaisenaan tarjottavaksi irralliseksi palveluksi (<http://www.musicare.fi/>). Yksityisesti tuotettuna palveluna projekti vaatii rahoitusta, jota voidaan hakea esimerkiksi itsenäisiltä kulttuurin ja taiteen tukijoilta, kuten Suomen kulttuurirahastolta, Koneen Säätiöltä ja Niilo Helanderin Säätiöltä. Julkinen rahoitus on kuitenkin realistisempi keino kattaa viikonlopun toteuttamisesta aiheutuvat kustannukset. Mahdollisia kosiskeltavia apurahoja ovat Opetus- ja kulttuuriministeriön avustukset, Turun Kulttuurilautakunnan kulttuuriavustus, EU:n rakennerahasto-ohjelmat sekä Suomen itsenäisyyden juhlarahaston Sitran rahoitus. Terapeuttisen viikonlopun kaltaisille innovatiivisille, työterveyttä ja yhteisöllisyyttä korostaville hankkeille myöntävät apurahoja myös muun muassa Pohjoismainen kulttuurirahasto, Taiteiden keskustoimikunta (monitaiteellisen sekä taiteiden raja-alueilla olevan toiminnan tukemiseen), Pohjoismainen kulttuuripiste ja Raha-automaattiyhdistys.

Terapeuttisen viikonlopun pilotointi voisi kiinnostaa erityisesti rahoittajaa, jonka tavoitteena on tällaisen toimintamallin soveltaminen ja istuttaminen alan henkilöstökoulutuksiin (Lilja-Viherlampi 2010 ohjaustiedonanto). Vaihtoehtona on myös oman yrityksen perustaminen ja sen kautta palvelun tuottaminen. Yritystoiminnan avuksi haasteellisiin ja uutuusarvoa sisältäviin projekteihin on mahdollista saada apurahaa Tekesiltä (<http://www.tekes.fi/>).

#### 4.2.3 Ohjelma ja aikataulujen hahmottelu

Viikonlopun ohjelma rakennetaan rauhallista ja luovaa ilmapiiriä korostaen ja kunnioittaen. Aikaa varataan sekä toisiin tutustumiseen että omille ajatuksille; luonnon helmassa käyskentelyyn ja aktiiviseen luovaan toimintaan.

Esimerkkiohjelma:

##### **Perjantai**

Klo 18.00 Yhteinen info-tilaisuus ja huoneiden jako; kotiutuminen

Klo 19.00 Esittelykierros, ryhmän muihin jäseniin tutustumista

Klo 20.00 Yhteinen illallinen

Illallisen jälkeen kynttiläpolku katokseen, jossa tutustuminen jatkuu; myös musisointimahdollisuus.

##### **Lauantai**

Klo 9.30 Aamutuokio ja verryttelyhetki

Klo 10.00 Aamiainen

Klo 11.00 1. Työpaja, vetäjänä Kalle Kustaa

Aihe: Musiikkiterapia vammaishoidossa... Ajatuksia.

Työpajaa ja improvisaatio-osuutta seuraa jaloittelutuokio sekä välipala, jonka jälkeen jatketaan suoraan keskustelutuokioon. Ideoiden purkamiselle ja

muistiinpanojen kirjaamiselle on varattu aikaa maksimissaan puolitoista tuntia.

Klo 14.00 Lounas

Lounaan jälkeen lepoaika ja/tai luonnossa samoilua.

Klo 16.00 2. Työpaja, vetäjänä Siiri Silmukka

Aihe: Sointujen ristitulessa

Työpajan jälkeen lyhyt happihyppely, jota seuraa keskustelutuokio.

Klo 19.30 Kynttiläillallinen

Klo 21.00 Vapaata improilua musiikkihuoneessa,  
yhteistä illanviettoa

### **Sunnuntai**

Klo 9.00 Aamun sulosäveliä ja kehonavaus

Klo 9.30 Aamiainen

Klo 10.30 3. Työpaja, vetäjänä Sauli Saukko

Aihe: Rytmistä ryhmädynamiikkaa: rytmihäiriöitä

Työpajan ja keskustelutuokion välissä jaloittelutuokio ja välipala.

Klo 13.30 Lounas

Lounaan jälkeen omaa aikaa ja pakkailua.

Klo 15.30 4. Työpaja, vetäjänä Helinä Humakka

Aihe: Seitsemäs aste ja pirunmoinen meininki

Rauhoittumishetki ja keskustelutuokio.

N. klo 18.30 Naposteltavaa ja ajatusten kokoamista

Keräännymme vielä yhteisen pöydän ääreen jakamaan viikonlopun lopun tunnelmia. Kokoamme yhteen uudet ideat ja keskustelemme metodeista. Vedämme johtopäätöksiä projektimme hedelmällisyydestä ja sovimme tulevista tapaamisista tai etenemismallista.

Ja kotimatka alkaa... ☺

#### 4.2.4 Työpajat

Terapeuttisen viikonlopun aikana pidettävät työpajat ovat kokoontumisen keskeisimpiä osuuksia. Työpaja-sessiot rakentuvat osallistujien etukäteen suunnittelemien kokonaisuuksien pohjalle, jotka kirjataan viikonlopun aikatauluihin teemallisesti omalle luontevalle paikalleen tekijöidensä ilmoitusten perusteella. Työpajojen – kuten koko Terapeuttisen viikonlopun – keskeisinä teemoina ovat vuorovaikutus, luovuus ja innovatiivisuus. Kukin viikonloppuun osallistuja sekä vetää oman työpaja-osuuden että osallistuu muiden vetämille osuuksille. Jokainen on siis aktiivisesti mukana kaikessa toiminnassa ja kaikilla on näin tasa-arvoinen asema viikonloppuun ponnistettaessa.

#### Työpajan valmistelu

Terapeuttiseen viikonloppuun saapuvan tulisi etukäteen ja hyvissä ajoin reflektoida<sup>5</sup> omia tarpeitaan ja ymmärtää henkilökohtaiset lähtökohtansa niiden mukaisesti. Viikonlopun toteutusta lähestytään yksilöllisten tarpeiden näkökulmasta, ja jokaisen osallistujan tulee huolehtia oman panoksensa olevan tältä osin rehellinen, avoin ja – työpaja-session osalta – etukäteen valmisteltu.

---

<sup>5</sup> Reflektointi on kokemuseräisten asioiden pohdiskelua, jäsentämistä ja sulattelua. Reflektoinnissa piilee polku kokemukselliseen oppimiseen, ja aiempien käsityksien uudelleenmuotoutumiseen. Toiminnallisissa menetelmissä työpajan aikana koettuja kokemuksia reflektoidaan ryhmässä yhteistuumin. Myös toisten kokemuksista ja tuntemuksista voi oppia paljon. Reflektoinnin myötä käsitteet ja niiden uudet merkitykset tulee sanallistettua, jolloin tapahtuu myös oppimista. (<http://www.myotavirtaus.fi/sanasto/sanasto.php>)

Pitämänsä aiheen osallistuja valitsee ja arkkitehturoi itse asettamiaan lähtökohtia silmällä pitäen. Aihetta valitessa osallistujan tulisi ottaa huomioon työssään ajankohtaisesti koskettavat haasteet ja kipukohdat. Työpajasessioissa tulisi välttää luennoimista ja keskittyä pikemmin aiheen haasteellisuuden osoittamiseen ja havainnollistamiseen, jotta muu ryhmä saavuttaa samaistumisen tason ja sisäistää esitellyn asian täysvaltaisesti mielellä ja keholla, eli psykofyysisesti. Tärkeää on siis herätellä kuuntelijoita sekä myös löytää oman mielensä sisällöistä uusia ulottuvuuksia, joilla purkaa monipuolisesti mielen ja kehon viestejä aiheeseen liittyen – sanoilla ja sanattomasti. Jokaiseen työpajaan liittyy myös improvisointiin perustuva osuus sekä keskustelutuokio, joiden aikana osallistajat tuovat esille tuntojaan ja ajatuksiaan esiteltyä aihetta koskien. Improvisoitu osuus perustuu vuorovaikutuksellisuuteen ja siinä on keskeistä jokaisen aktiivinen osallisuus. Keskustelutuokioissa puretaan mieltensisältöjä ja näkemyksiä, ja kehitetään vaihtoehtoisia toimintatapoja ja ratkaisuja.

Viikonlopun lopullinen aikataulu laaditaan muutamaa viikkoa ennen varsinaista tapahtumaa pitkälti niiden tietojen mukaan, jotka osallistujilta on siihen mennessä saatu.

Ohjeet työpajojen valmistelua varten

Seuraavalla sivulla esittelen luonnoksen työpajojen valmistelua helpottamaan suunnitellusta ohjeesta, joka lähetetään Terapeuttiseen viikonloppuun osallistujille hyvissä ajoin ennen kokoontumisajankohtaa.



Hyvä Terapeuttiseen viikonloppuun saapuva,

valmistautuessasi lähenevään viikonloppuun toivomme Sinun ottavan työpaja-osuutesi suunnittelussa huomioon seuraavat seikat:

- 1) Mieti sopiva aihe – yksittäinen asia tai suurempi kokonaisuus – joka Sinua huolestuttaa tai joka estää Sinua tekemästä työtäsi niin hyvin kuin sitä osaisit tehdä.
- 2) Pohdi, miten saisit valitsemastasi tärkeästä asiasta muille kokonaisvaltaisen viestin, jonka myös he tuntevat syvällä itsessään, henkisesti ja fyysisesti, tunteiden ja järjen tasolla, kuten Sinäkin. Käytä mielikuvitustasi: havainnollista, kerro ja selitä tai näytä aiheesi sisältö, ei vain suusi avulla vaan koko kehoasi hyödyntäen. Jollet osaa yhdistää työpajaasi ohjattua improvisaatio-osuutta\*, voit esimerkiksi pyytää muita osallistujia näyttämään omalla kehollaan, sanoja, ääntä tai kasvonliikkeitä käyttämättä, tunteita, joita esittelemäsi aihe heissä herättää... Muista, että voit huomioida improvisaatio-osuuden täysin omalla tavallasi. Fyysinen osuus voi olla vain pieni palanen vetämäsi kokonaisuutta tai dominoiva ja ensisijainen metodi aiheesi esittelyssä. Rohkeasti luovuus raksuttamaan - vain taivas on rajana!
- 3) Jäsentele selkeä työpaja-kokonaisuus, jonka tunnet omaksesi, ja harjoittele sen läpiviemistä. Ilmoita allekirjoittaneelle \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ mennessä suunnittelemasi session kesto ja aihe. Suosittelemme vähintään 45 minuutin mutta enintään 90 minuutin pituista työpaja-sessiota. Työpajaa seuraa yhteinen keskustelutuokio, jonka aikana esittelemäsi aiheen tuottamia tunteita ja ajatuksia puretaan yhdessä. Keskustelutuokiota varten Sinun ei tule valmistella mitään etukäteen.

Aiheesi tarkempaa sisältöä ei ole tarpeellista selostaa ennen varsinaista työpajaa - riittää kun ilmoitat meille vetämäsi kokonaisuuden suurinpiirteisen keston.

Antoisia suunnittelutuokioita!

\*LIITTEET: Mitä on improvisaatio?; Improvisaation ohjaaminen.

#### 4.2.5 Tiedotus, näkyvyys ja kuuluvuus

Terapeuttisesta viikonlopusta tiedottaminen alkaa hyvissä ajoin ensisijaisesti kohdehenkilöiden etsinnällä. Tiedotustyöhön kuuluu tässä vaiheessa yhteydenotot ja esittelylehtisten jakaminen kouluihin, musiikkiopistoihin ja muihin oppilaitoksiin, joissa muusikot ja musiikkipedagogit työskentelevät. Myös yksityisiin ammatinharjoittajiin, muusikkojen liittoon ja Suomen Musiikkiterapiayhdistykseen on oltava yhteydessä, jotta projekti saa mahdollisimman laajaa näkyvyyttä ja, toivottavasti, kiinnostusta. Ilmoitukset liittojen lehtijulkaisuihin, musiikin alaa koskeviin koulutusoppaisiin ja ajankohtaista-palstoihin tulee hoitaa ajoissa kuntoon, rahoituksen sallimien mahdollisuuksien mukaan. Myös radio on hyödyllinen tiedotusväline projektin pitkän tähtäimen tavoitteiden kannalta.

Viikonlopun toteutusta seuraava näkyvyys ja kuuluvuus ovat vähintäänkin yhtä tärkeitä kuin sitä edeltävä tiedotus. Osallistujien kokemukset ja projektin tulokset on siirrettävä mahdollisimman tehokkaasti median kautta yleisen keskustelun aihepiiriksi laajempaa kiinnostusta ja kysymyksiä herättämään. Julkisuus on oiva tapa hakea nostetta projektin edelleen jatkumiselle, laajentumiselle ja soveltamiselle.

#### 4.2.6 Tulosten purkaminen ja edelleen kehittäminen

Terapeuttisessa viikonlopussa syntyneiden käytänteiden ja metodien hiominen lopulliseen muotoonsa vaatii myös myöhempää asian tarkastelua ja työstämistä. Uusien metodien sovelluskokemuksista tulee pitää kirjaa ja niiden lopullista dokumentointia varten osallistujat kokoontuvat uudelleen refleктоimaan viikonlopun ja testattujen metodien henkilökohtaisia merkityksiä muutaman viikon kuluttua ensimmäisestä kohtaamisesta. Sovelluskokemusten jakaminen ryhmän kesken ja menetelmien hienosäätö ovat keskeisiä osuuksia Terapeuttisen viikonlopun jälkeisessä työssä. Tässä tilaisuudessa otan itse näkyvämmän roolin viikonlopun annin kokoajana ja jalostajana, ja haen

osallistujilta hyväksyntää keräämäni aineiston paikkansapitävyydelle ja käytännöllisyydelle. ”Valmiit” metodit julkistetaan ja jaetaan eteenpäin siis joitakin viikkoa Terapeuttisen viikonlopun jälkeen.

## 5 LOPUKSI

Opinnäytetyöni tarkoitus oli vastata tarpeisiin, joita nyky-yhteiskunnan ilmiöistä johtaneet työelämän haasteet ovat synnyttäneet. Mitä pidemmälle työni perusteiden tutkimisessa ja projektiin liittyvien käsitteiden perustelemissa etenin, sitä vakuuttuneemmaksi tulin työn tarpeellisuudesta ja ajankohtaisuudesta. Tärkeimpiä kommunikoimiani viestejä - ja toteamus, johon päädyin kerta toisensa jälkeen - on että ulkoisista olosuhteista ja pakoista huolimatta ihmisillä itsellään on avaimet omaan sisäiseen onneensa. Ihmisellä on kyky aktiivisesti vaikuttaa omien mielikuviansa muotoihin ja rakenteisiin, ja voima muuttaa niitä radikaalillakin tavalla. Olennaisinta muutoksen aikaansaamisessa on halu ja pyrkimys pysähtyä kuuntelemaan sisäisiä viestejä niiden velloessa. Terapeuttisessa viikonlopussa haluan tukea musiikin ammattilaisen voimavaroja ja elämäntaitoja hänen oman työnsä viitekehyksessä.

Asennemuutos alkaa aina yksilön sisäisistä prosesseista ja motivaatiosta muuttaa nykyhetkeä. Voimavarojen vahvistumista ja muutosprosessien käynnistämistä voidaan edesauttaa tietyin välinein, kuten musiikin ja yhteistoiminnallisen oppimisen avulla. Näitä elementtejä pitäisi siis korostaa työyhteisöissä ja etenkin peruskouluissa, missä ehdottomuutta tulisi helpottaa valinnaisuutta ja oma-aloitteisen oivaltamisen tilaisuuksia lisäämällä. Musiikin voimalla aktivoituvalla hyvänolon hormonilla endorfiinilla on välitön vaikutus ihmisen hyvinvointiin, ja tätä reaktiota hyödyntämällä voidaan työskentelyolosuhteitakin muokata harmonisimmaksi.

Kysymykset, joita osallistumiseni poikkitaiteelliseen projektiin talvella 2009–2010 herättivät, saivat vastauksen tämän projektisuunnitelman sisällöissä. Lähdemateriaalieni tarjoamat perustelut vakuuttivat minut suunnitelmani loogisuudesta ja asettamieni tavoitteiden realistisuudesta, ja innostivat pohtimaan tulevaisuusnäkyviä projektin toteuttamisvaiheen jälkeisessä maailmassa.

### Tulevaisuus terapiaa täynnä?

Onko siis niin, että tulevaisuutemme on tai tulisi olla täynnä vaihtoehtoisia terapiamenetelmiä, koulutuksia ja kursseja, joilla nostaa työelämämme vireystasapainoa kestävämmälle tasolle? Toivottavasti ei. Toivottavasti muutoksia tullaan vaatimaan ja tekemään ruohonjuuritasolla niin, että henkistä ja fyysistä (psykofyysistä) hyvinvointia saadaan vahvistettua jokaisella elämänalueella. Oikeilla koulutus- ja terveydenhuoltopoliittisilla päätöksillä saataisiin syrjäytyminen, sosiaalinen avuttomuus ja työuupumus vähenemään ja solidaarisuudelle vahvempi jalansija. Verkostoitumista ja voimaantumista edistäviä menetelmiä tulisi suositella ja tukea niin opetusmaailmassa kuin muissakin ammattiympyröissä, jotta kukaan ei jäisi työssään ja huolissaan yksin. Monipuolisempia ongelmien käsittely ja –ratkaisu metodeja tulisi yhtä lailla rohkaista, ja ongelmiin puuttua varhaisimmassa mahdollisessa vaiheessa. Henkiseen pääomaan sijoittamisesta pitäisi tulla yhteiskunnallisten muutosten kulmakivi.

Opinnäytetyöni ei tarjoa ongelmien estojärjestelmää, vaan keinon purkaa jo syntyneitä haasteita ja jatkaa eteenpäin lukkoihin sopivin avaimin varustettuna. Toivon työni kuitenkin omalta osaltaan houkuttelevan poliittisia heräämisiä, ajatusprosesseja ja proaktiivisuutta, joiden johdosta muutokset parempaan ovat mahdollisia.

*Pienistä puroista kasvaa suuri virta.*

(suomalainen sanonta)

## LÄHTEET

### Kirjalliset lähteet

Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa: Kaikkonen, M. & Mattila, S.(toim). 1997.

Bruscia, K.E. 1998. Defining Music Therapy. Second Edition. Gilsum: Barcelona Publishers. Teoksessa: Lilja-Viherlampi 2007.

Hakkarainen, L. 2009. Impro soi! Improvisoinnista iloa ja osaamista soitonopiskeluun. Oppimateriaaleja 48. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Kaikkonen, M. & Mattila, S. (toim.) 1997. Musiikki ja mielen mahdollisuudet 1. Sibelius-akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja. Helsinki: Punamusta.

Koponen, P. 2004. Improkirja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Lehikoinen, P. 1997. Musiikkikäsitteen määrittelyä. Teoksessa: Kaikkonen, M. & Mattila, S.(toim). 1997.

Lehtonen, K. 2004. Maan korvessa kulkevi... Johdatus postmoderniin musiikkipedagogiikkaan. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisu B:73.

Lehtonen, K. 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen musiikkiterapiayhdistys.

Lilja-Viherlampi, L.-M. 2007. "Minunkin sisällä soi!" – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeutisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Väitöskirja. Turun Ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Ojanen, M. 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Kirjapaja oy. Jyväskylä: Gummerus. Teoksessa: Lilja-Viherlampi 2007.

Rechardt, E. 1984. Musiikillinen ajattelu, ruumiilliset merkitysskeemat ja symbolinen prosessi. Synteesi 3, 83–94. Teoksessa: Lilja-Viherlampi 2007.

Sinkkonen, J. 1997. Musiikin merkitys lapsen kehityksessä. Teoksessa: Kaikkonen, M. & Mattila, S.(toim). 1997.

Tervo, J. 2003. Teräskitarra – musiikkiterapia nuoruusiässä. Psykoterapiasäätiö Monasterin psykoanalyttisiä toimituksia: 10. Kustannusyhtiö Kajo. Jyväskylä: Gummerus. Teoksessa: Lilja-Viherlampi 2007.

Uusikylä, K. 2002. Voiko luovuutta opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.), 42–55. Teoksessa: Lilja-Viherlampi 2007.

Vartiovaara, I. 2008. Stressaa! Hyvä paha paine. Helsinki: Duodecim.

### Elektroniset lähteet

Härkönen, P.; Rannisto, K. & Risteli, P. 2003. Abraham Maslow. Viitattu 4.8.2010 <http://www.sampo2002.oulu.fi/surkeat/persoonallisuus.html>

Koneen Säätiö 2007. Viitattu 18.8.2010 <http://www.koneensaatio.fi/kartano/>

Lilja-Viherlampi, L.-M. 2010. Ohjaustiedonannot sähköpostitse 23.8.2010.

Mestaripaja 2010. Mainosliite ja <http://www.mestaripaja.fi/> Viitattu 13.8.2010

Musicare 2005. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.8.2010 <http://www.musicare.fi/>

Opetushallitus 2002. Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002. Helsinki: Edita Prima Oy. Julkaistu elektronisessa muodossa [http://www.oph.fi/download/123013\\_musiik\\_tait\\_ops\\_2002.pdf](http://www.oph.fi/download/123013_musiik_tait_ops_2002.pdf) Viitattu 22.7.2010

Osuuskunta Myötävirtaus 2009–2010. Viitattu 13.8.2010 <http://www.myotavirtaus.fi/>

Savon ammatti- ja aikuisopisto 2009. Koulutusesite. Viitattu 10.8.2010 [http://savonyrittajat.ip-finland.com/nappi/fi/koulutukset/koulutustiedostot/221\\_A4%20markkinointiesite%20Kultu-viikonloput.pdf](http://savonyrittajat.ip-finland.com/nappi/fi/koulutukset/koulutustiedostot/221_A4%20markkinointiesite%20Kultu-viikonloput.pdf)

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopiston opettajankoulutuslaitos. Acta Universitatis Ouluensis Scientiae Rerum Socialium. Julkaistu elektronisessa muodossa <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X> Viitattu 7.8.2010

Tekes 2010. Viitattu 19.8.2010 <http://www.tekes.fi/>

Uusikylä, K. 2005. Lahjakkuus. Luovuus. Viisaus. Professori Kari Uusikylän haastattelu Orton Invalidisäätiön tiedotuslehdessä 2. Viitattu 9.8.2010 <http://orton.navigo.fi/html/orton/www.invalidisaatio.fi/verkkolehti/indexd252.html?bigcd=210949>

Wikipedia 2010. Keith Johnstone. Viitattu 2.8.2010 [http://en.wikipedia.org/wiki/Keith\\_Johnstone](http://en.wikipedia.org/wiki/Keith_Johnstone)